

ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ДО ПЕРШОГО ВИХОДУ НА ВОДУ

Петро ЛАДИКА

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Актуальність. Координаційні здібності веслувальника можуть бути визначені швидкістю та невимушеністю, з якою він виконує проводку, зберігає рівновагу, керує човном та своїми рухами. Саме недостатній розвиток координаційних здібностей не дозволяє багатьом досконало оволодіти технікою веслування. Цьому частково сприяє надмірний тонус м'язів, що порушує синхронність роботи м'язів-антагоністів та антагоністів під час веслування й позбавляє веслувальника відчуття води, а також наслідок відчуття весла. [2]

В зв'язку з цим А.В. Коробков [5] націлює на необхідності розвивати координаційні здібності, що дозволяє швидко пристосовуватись до мінливих факторів зовнішнього середовища та спортивної боротьби.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей забезпечить успішну рухову діяльність в непередбачуваних ситуаціях на воді, що потребують швидкого реагування та миттєвого виконання певних рухових дій веслувальником. Координація безпосередньо пов'язана з впевненістю спортсмена в здатності зберігати рівновагу, а отже необхідно для реалізації раціональної техніки веслування. [4]

Рівень розвитку координаційних здібностей в значній мірі залежить від того, наскільки розвинута у спортсмена здібність до правильного сприйняття і оцінки просторових рухів та положення тіла. Таким чином, чим краще спортсмен відчуває свої рухи, тим вища його здатність до перебудови і швидкого оволодіння новими руховими навчальними. [6]

В зв'язку із вище зазначеним **метою нашого дослідження** було: визначити особливості підготовки веслувальників-початківців до першого виходу на воду тренерів різної кваліфікації та порівняння їхніх думок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування, бесіди, інтерв'ю.

Результати дослідження. З метою визначення поглядів тренерів на процес підготовки веслувальників-початківців до першого виходу на воду, нами було проведено опитування у вигляді анкетування. В процесі проведення дослідження нас цікавила думка тренерів щодо фізичних якостей, які відіграють провідну роль у веслуванні, залежність спортивного результату від рівня розвитку координаційних здібностей, від яких видів координаційних здібностей залежить результат у веслуванні, яким вправам надається перевага при підготовці веслувальників-початківців, чи проводяться окремі заняття для розвитку координаційних здібностей, чи достатньо годин виділено навчальною програмою для розвитку координаційних здібностей, скільки часу необхідно приділити підготовці веслувальника до першого виходу на воду та визначити зміст підготовки до першого виходу на воду.

У анкетуванні взяли участь 49 тренерів першої категорії та 36 – вищої.

На прохання визначити рейтинг фізичних якостей, що відіграють провідну роль у веслуванні, думки тренерів, як це показано в таблиці 1, розділились таким чином.

Переважна більшість тренерів першої категорії на перше місце в рейтингу поставили витривалість (57%). На друге місце фахівці поставили швидкість (59%). На третьому місці на думку більшості тренерів першої категорії повинна бути сила (65%). Координаційні здібності тренери поставили лише на четверте місце (51%).

Ці показники підтверджуються тренерами вищої категорії: більшість тренерів вищої категорії також на перше місце поставили витривалість (66%). На друге місце тренери поставили швидкість (33%). На третьому місці на думку більшості тренерів вищої категорії стоїть сила (51%). Координаційні здібності фахівці поставили на четверте місце (63%).

Проте, щодо залежності спортивного результату у веслуванні від рівня розвитку координаційних здібностей, більшість респондентів першої (57%) та вищої категорії (80%) відповіли, що результат у веслуванні сильно залежить від рівня розвитку координаційних здібностей. Менша частина тренерів першої (42%) та вищої категорії (19%) вважає, що результат у веслуванні залежить від координованості спортсменів проте частково. До того ж жоден з опитаних тренерів не вважає, що результат у веслуванні не залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

Таблиця

Фізичні якості, що відіграють провідну роль у веслуванні

Перша категорія						
№ пп	Рейтинг Фізична якість	МІСЦЕ				
		1	2	3	4	5
1	Сила	12%	12%	65%	8%	-%
2	Швидкість	12%	59%	14%	12%	2%
3	Витривалість	57%	16%	10%	7%	10%
4	Гнучкість	6%	3%	-%	22%	7%
5	Координаційні здібності	13%	10%	11%	51%	16%
Вища категорія						
№ пп	Рейтинг Фізична якість	МІСЦЕ				
		1	2	3	4	5
1	Сила	13%	27%	51%	6%	-%
2	Швидкість	18%	33%	30%	15%	3%
3	Витривалість	66%	18%	-%	10%	3%
4	Гнучкість	3%	-%	-%	6%	81%
5	Координаційні здібності	-%	22%	19%	63%	3%

Судження тренерів щодо значення рівня розвитку різних видів координаційних здібностей для досягнення результату у веслуванні представлені в таблиці 2.

На питання від яких видів координаційних здібностей залежить результат у веслуванні думки респондентів розділились таким чином.

На перше місце, переважна більшість (58%) тренерів першої категорії, поставили здатність узгоджувати рухи в руховій дії. Здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів більшість (37%) тренерів цієї ж категорії поставили на друге місце. Здатність до збереження рівноваги більшість (45%) фахівців поставили на третє місце.

Таблиця 2

Координаційні здібності від яких залежить результат у веслуванні

Перша категорія						
Рейтинг	МІСЦЕ					
	1	2	3	4	5	6
Координаційні здібності						
Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів	2%	37%	22%	14%	16%	5%
Здатність до збереження рівноваги	14%	14%	45%	12%	9%	8%
Здатність до відчуття ритму	12%	27%	18%	10%	29%	8%
Здатність до орієнтування в просторі	8%	-%	2%	6%	18%	61%
Здатність до довільного розслаблення м'язів	6%	16%	10%	45%	18%	6%
Здатність узгоджувати рухи в руховій дії	58%	6%	3%	13%	10%	12%
Вища категорія						
Рейтинг	МІСЦЕ					
	1	2	3	4	5	6
Координаційні здібності						
Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів	3%	25%	28%	26%	6%	16%
Здатність до збереження рівноваги	28%	25%	35%	3%	-%	9%
Здатність до відчуття ритму	3%	31%	22%	22%	25%	6%
Здатність до орієнтування в просторі	-%	-%	-%	17%	19%	44%
Здатність до довільного розслаблення м'язів	19%	13%	9%	22%	31%	13%
Здатність узгоджувати рухи в руховій дії	40%	6%	6%	10%	19%	12%

На четверте місце більшість (45%) тренерів першої категорії поставили здатність розслабляти м'язи. Здатність до відчуття ритму фахівці відвели п'яте місце.

Дещо інша ситуація спостерігається при відповіді на це запитання у тренерів вищої категорії: на перше місце, більшість (47%) тренерів, поставили здатність узгоджувати рухи в руховій дії. На другому місці в процесі підготовки до першого виходу на воду, більшість тренерів (31%) вищої категорії, повинні бути координаційні здібності. На третє місце більшість (35%) фахівців поставили здатність до збереження рівноваги. Здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів тренерів цієї категорії поставили на четверте місце.

На п'яте місце більшість (31%) тренерів вищої категорії відвели здатності до довільного розслаблення м'язів.

На шосте місце тренера обох категорій поставили здатності до орієнтування в просторі (61%) та (44%) відповідно.

На запитання чи планують тренери окремі заняття для розвитку координаційних здібностей майже всі (87%) респонденти першої категорії і всі тренери вищої категорії відповіли, що планують такі заняття. Проте під час бесід з ними ми виявили, що заняття зводяться лише до гри в футбол чи баскетбол і проводяться зазвичай один раз на тиждень.

В.Е. Земляков [4] зауважує, що діти набагато швидше, ніж дорослі, оволодівають новими руховими діями, і ця здатність проявляється в різному віці по різному, проте обов'язково повинно враховуватись при розвитку координаційних здібностей. Так період 10-11 років відбувається стабілізація показників, що збільшуються в 12-13 років. Здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму у віці 12-13 років. [6]

При відповіді на питання чи достатньо годин виділено для удосконалення якості у дітей навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, переважна більшість тренерів (73%) першої категорії вважає, що годин виділено недостатньо. Така ж ситуація спостерігається і у відповідях тренерів вищої категорії: 64% вважає, що годин недостатньо.

Щодо вправ яким надається перевага при підготовці дітей до першого виходу на воду, думки респондентів розділились таким чином: більшість тренерів (61%) першої категорії застосовує вправи на розвиток витривалості. Після вправ на витривалість більша частина респондентів (47%) надають перевагу вправам на розвиток координаційних здібностей. На третьому місці, в процесі підготовки дітей до виходу на воду, у більшості тренерів (51%) стоять вправи на розвиток швидкості, після вправ на розвиток швидкості більша частина (51%) опитаних тренерів першої категорії застосовує вправи на розвиток сили. Останнє місце в процесі підготовки веслувальників-початківців до виходу на воду більшість тренерів (57%) відводить вправам на розвиток гнучкості.

Подібна ситуація спостерігається у діяльності тренерів вищої категорії: більшість з них (71%), яка має вищу категорію, застосовує вправи на розвиток витривалості. Друге місце, тренерами (50%) вищої категорії, відводиться вправам на розвиток координаційних здібностей. На третє місце тренери (64%) поставили вправи на розвиток швидкості, після вправ на розвиток швидкості більшість (44%), опитаних респондентів вищої категорії застосовує вправи на розвиток сили. Останнє місце в процесі підготовки веслувальників-початківців до виходу на воду відводиться вправам на розвиток гнучкості (62%).

На питання скільки часу необхідно приділити підготовці веслувальників-початківців до першого виходу на воду думки тренерів розділились таким чином: 31% тренерів першої категорії вважає що достатньо 1-2 місяця, 16% опитаних вважає, що підготовці до першого виходу на воду, необхідно приділити часу в два рази більше - 4 місяців, 12% тренерів притримується думки, що необхідно 5-6 місяців для підготовки до першого виходу на воду.

Дещо інші міркування мають тренери вищої категорії: 17% опитаних тренерів вважає, що необхідно 3-6 місяців, 14% тренерів вважає, що підготовці до першого виходу на воду, достатньо приділити 1 місяць, 11% тренерів притримується думки, що для підготовки веслувальників-початківців достатньо 1,5 місяця.

И.Я Демьянов [3] наголошує, що високий рівень розвитку координаційних здібностей корисний для кращого та швидшого оволодіння технікою. Необхідно

проділяти увагу розвитку координаційних здібностей ще до виходу на воду. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дає змогу швидше і простіше вчити дітей, поступово підвищувати навантаження розвивати інші фізичні якості.

Висновки

1. Тренери першої та вищої кваліфікації вважають, що координаційні здібності не відіграють провідної ролі у досягненні високих результатів, а головними фізичними якостями у веслуванні є витривалість, швидкість та сила. Водночас при відповіді на контрольне запитання переважна більшість респондентів як першої так і вищої категорії наголошують, що результат у веслуванні, сильно залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.
2. Значимість різних видів координаційних здібностей для досягнення високих результатів у веслуванні опитані тренери першої категорії визначили так: 1) здатність узгоджувати рухи в руховій дії; 2) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; 3) здатність до збереження рівноваги; 4) здатність довільно розслабляти м'язи; 5) здатність до відчуття ритму. Дещо інакше визначили значимість різних видів координаційних здібностей для досягнення високих результатів у веслуванні тренери вищої категорії: 1) здатність узгоджувати рухи в руховій дії; 2) здатність до відчуття ритму; 3) здатність до збереження рівноваги; 4) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; 5) здатність довільно розслабляти м'язи.
3. Переважна більшість опитаних тренерів першої та всі тренери вищої категорії стверджують, що проводять окремі заняття для розвитку координаційних здібностей.
4. Більшість тренерів першої та вищої категорії вважають, що годин, які виділені визначальною програмою, недостатньо для успішного розвитку координаційних здібностей веслувальників.
5. Більшість респондентів першої та вищої категорії при підготовці початківців до першого виходу на воду надають перевагу вправам на розвиток витривалості та координаційних здібностей.
6. Тренери першої категорії вважають, що підготовка веслувальників до першого виходу на воду повинна тривати 1-2 місяці. Кардинально інші міркування висловлюють тренери вищої категорії: переважна більшість вважає, що для підготовки до першого виходу на воду необхідно 3-6 місяців.

В подальшій роботі планується визначити залежність рівня кваліфікації спортсменів-веслувальників від рівня розвитку координаційних здібностей, виявити окремі види координаційних здібностей, що лежать в основі технічної майстерності веслувальників, розробити шкалу оцінок рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників різної кваліфікації, розробити програму підготовки спортсменів-веслувальників до першого виходу на воду.

Література

1. Давыдовский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312с.
2. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ. – Харьков: Вища школа. 1980, 190 с.
3. Давыдов И.Я. Техника гребли. – М.: Физкультура и спорт. 1969, 84с.

4. Земляков В.Е. Особенности подготовки гребцов на байдарках и каноэ. – Херсон Олди-плюс, 2001. – 149с.
5. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 235с.
6. Лобомирский Л.Е. Управление у детей и подростков.- М.: Педагогика. 1974, 251с.

THE PREPARATION OF THE ROWERS-BEGINNERS TO THE FIRST OUTPUT ON WATER

Petro LADYKA

Ternopil National V. Gnatyk Pedagogical University

Abstract. In the article the ideas of trainers of a different qualification on the process of preparation of the rowers-beginners to the first output on water, according to the physical qualities which play a role in canoeing, the dependence of sporting result from the level of development of coordination abilities, which exercises are preferred to the preparation of the rowers-beginners, what time to the preparation of rowers to the first output on water is needed.

Key words: rowers-beginners, different qualification, sporting result.

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ДОВГОСТРОКОВІ ЗМІНИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ 8–11 РОКІВ

Олег ХУДОЛІЙ

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Актуальність. Вивчення адаптивних можливостей дитячого організму м'язової діяльності є однією з центральних проблем підготовки юних спортсменів. В даний час найбільш поширена вегетативно-рухова спрямованість тренування, яка забезпечує підвищення спортивних результатів [1, 2, 3, 4]. Але надмірне і безупинне форсування обсягу й інтенсивності тренування даної спрямованості може викликати перенапругу рухових і вегетативних функцій. У результаті координація роботи різних органів і систем може порушуватися, що приводить до зниження спортивного результату [5]. У роботі з дітьми підхід щодо навантаження повинен відрізнятися від навантажень на етапі спортивного удосконалення. Необхідно враховувати, що довгострокова адаптація до великих навантажень забезпечується генералізованою орієнтовною реакцією на основі вагомого стресу, який вимагає великої напруги систем організму, які відповідають за протікання адаптивних реакцій [6]. Формування довгострокової адаптації протікає на основі кумулятивних тренувальних ефектів (КТЕ) серії занять як в тижневому мікроциклі, так і річному макроциклі.