

PROBLEMS OF IMPROVEMENT A TECHNIQUE OF INITIAL TRAINING IN CANOING

Evgen BORYSOV

The Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

This article is devoted to study of the new methodical approaches at training to engineering of canoeing. 46 young sportsmen are investigated. Dynamics (changes) of a gain of physical and technical parameters is investigated during 2 years. The selection paddle is offered according to a level of physical development, anthropometry parameters and technical preparation. The control of realization of force opportunities and special preparation was carried out stage by stage. The results have authentic objectivity of the applied methodical approach.

ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ НА ДРУГОМУ-ТРЕТЬОМУ РОКАХ НАВЧАННЯ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Як спорт сьогодні знаходяться на стадії становлення і з позиції теорії підготовки спортсменів перебувають на етапі розроблення науково-методичної бази. У структурі, присвяченій спортивним танцям, існує вкрай обмежена кількість праць, в яких розглядаються методичні проблеми викладання танців [3]. Майже немає робіт з комплексного забезпечення спортивних танців. У сучасній практиці спортивних танців технічна підготовка реалізується, в основному, у формі вивчення фігур і вправ, що викладені в досить старих класичних підручниках іноземного видання [2, 3]. У такому вигляді вона пронизує всі етапи навчання, починаючи з першого року.

Тренери (тренери та судді) усіх традиційних видів спорту готуються в інститутах фізичної культури. Тренерами, що працюють у спортивних танцювальних клубах, є спортсмени, що вже давно закінчили виступати у змаганнях, або так звані "танцюючі тренери", що поєднують виступи з тренерською діяльністю. Серед них є також незначна кількість викладачів інститутів та училищ культури, кафедр та відділень бальної танцювальної мистецтва. Переважна більшість тренерів не має спеціальної фізкультурної освіти. Лише останнім часом відкрились спеціалізації, відділення та кафедри спортивного танцю [3].

Враховуючи на це, наші танцюристи за досить короткий час досягли успіхів на міжнародній арені. Серед українських спортсменів є переможці та призери міжнародних змагань, чемпіони Європи та світу [1, 4]. Тому актуальним є вивчення та описання методичного забезпечення як результату творчої діяльності окремих тренерів.

Основною метою роботи є вивчення практичного досвіду тренерів у підготовці спортсменів-танцюристів на другому-третьому році навчання.

Для досягнення названої мети ми розробили анкети, у які було включено

найважливіші питання стосовно структури підготовки спортсменів-танцюристів, а саме: щодо значущості розділів тренування, тривалості та кількості занять на тиждень, послідовності вивчення танців, потреби у відпрацюванні основних кроків та фігур кожного танцю, кількість часу, яку потрібно цьому приділяти, значущості методів навчання техніці.

У даній роботі використані наступні *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, математична статистика.

Організація дослідження. Дослідження проведено в два етапи. На першому етапі проводився бібліографічний пошук, систематизація та аналіз літературних джерел. Було сформовано анкети для вивчення практичного досвіду тренерів в організації та проведенні тренувальних занять зі спортсменами другого-третього року навчання.

На другому етапі було проведено анкетування тренерів і спортсменів високої кваліфікації, які працюють у спортивних танцювальних клубах міст західного регіону України: Львів, Дубляни, Стрий, Дрогобич, Івано-Франківськ, Хмельницький, Ковель та інші. Було опитано 32 тренери із середнім стажем роботи тренером зі спортивних танців 10,2 роки. З них 17 тренерів є висококваліфікованими спортсменами (МСМК, танцюристи В-, А-, S-класів). Частина з них вже закінчила виступи і перейшла на тренерську роботу, інші успішно поєднують ці два заняття. Дев'ять з опитаних мають тренерський стаж більше 15 років; 14 тренерів – зі стажем більше 10 років.

Перше питання, на яке відповідали респонденти (за п'ятибальною шкалою), стосувалося значущості розділів тренування в підготовці спортсменів-танцюристів (фізична, технічна, тактична, психічна підготовка).

На їхню думку найважливішою є технічна підготовка танцюристів: на 5 балів її значущість оцінили 66 % тренерів; на 4 бали – 25 %. Найменш важливою більшість респондентів вважають тактичну підготовку; лише 21 % тренерів оцінили її важливістю на 5 балів; 34 % тренерів – на 4 бали і 28 % – на 3 бали. Приблизно однаковою в думку фахівців, є значущість фізичної і психічної підготовки: відповідно 41 % і 44 % тренери дають їм по 5 балів. На 4 бали важливість фізичної підготовки оцінюють 38 % тренерів, на 3 – 9%. А психічну підготовку на 3 і 4 оцінили по 25 %. Середні оцінки розділів підготовки наведені в таблиці 1.

На запитання “скільки разів на тиждень тренуються спортсмени Вашого клубу?” 72 % респондентів відповіли – 3 рази на тиждень. 19 % опитаних тренують 4 рази, всього 9 % тренерів – 2 рази на тиждень (рис. 1). Найпоширенішою є тривалість занять 1,5 години. Таку відповідь дали 60 %. 21 % тренерам проводять заняття тривалістю 2 години; лише 6 % – 2,5 годин; 13 % – 1 годину (рис. 2).

Наступним нашим завданням було визначити послідовність вивчення латиноамериканських танців в різних клубах. Відповідь стосовно танців ча-ча-ча та пасадобль – однозначна: 100% респондентів у першу чергу навчають початківців основним крокам та фігурам танцю ча-ча-ча. Щодо танцю пасадобль, то він вивчається в досліджених клубах вивчається останнім, тобто на третьому-четвертому році навчання. Стосовно танців самба, румба та джайв, думки тренерів суттєво різні. 13% тренерів вважають, що другим потрібно вивчати танець румба, третім – джайв, четвертим – самбу; 19% тренерів практикують таку послідовність навчання: джайв, самба, румба. Переважна більшість тренерів (41%) навчають початківців у такому порядку: ча-ча-ча, самба, джайв, румба, пасадобль.

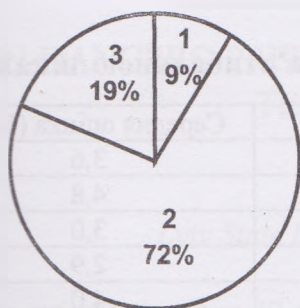


Рис. 1. Кількість занять на тиждень:
1 – 2; 2 – 3; 3 – 4 рази на тиждень.

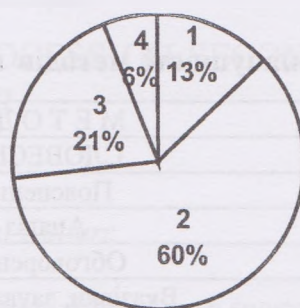


Рис. 2. Тривалість одного заняття 1 – 1; 2 – 1,5; 3 – 2; 4 – 2,5 години.

Така розбіжності у порядку навчання латиноамериканським танцям, у першу чергу, пов'язана завдяки відмінним традиціям в окремих клубах та різним програмам змагань між країнами. На нашу думку, слід детально дослідити та науково-методично структурувати порядок вивчення не тільки танців, а і основних фігур та елементів. Важливо, що буде відповідати принципу “від простого до складного”, забезпечувати мотивацію і уникати негативного перенесення навичок.

47 % опитаних тренерів вважають за потрібне відпрацьовувати основні кроки кожного танцю. 16 % з них на одному занятті приділяють у середньому 5-10 хв, 59 % – 10-20 хв., 28 % – 20-30 хв. Тільки 6 % тренерів відпрацюванню основних кроків приділяють 30 хв. і більше.

Витрати часу на відпрацювання основних фігур трохи більші. На одному занятті 30% тренерів витрачають на це 10-20 хв., 25 % опитаних вважають що потрібно витратити 20-30 хв., а 16 % – 30-40 хв. 19 % фахівців будуть відпрацьовувати основні фігури більше 40 хв.

Ще одне питання, на яке респонденти відповідали за п'ятибальною шкалою, стосувалося словесних, наочних, практичних методів навчання техніці. На 5 балів ефективність методів пояснення і показу оцінили по 91 % тренерів. Середня оцінка ефективності методу показу становила 4,9 бала, методу пояснення 4,8 (табл. 2.). Трохи менше отримали методи цілісної і розчленованої вправи, відповідно 75 % і 66 %. Також місце також займає словесний метод вказівок і зауважень: середня оцінка – 4 бала. 29 % опитаних поставили 5 і 3 бала; 32 % – 4 бала. З приводу інших методів навчання техніки ми не отримали однозначних відповідей. Думки тренерів-практиків розходяться (див. табл.2.).

Таблиця 1.

Ефективність різних видів спортивного тренування (за п'ятибальною шкалою)

Види спортивного тренування	Середня оцінка (бали)
Фізична підготовка	4,0
Технічна підготовка	4,5
Тактична підготовка	3,6
Психічна підготовка	4,1

Значущості методів підготовки (за п'ятибальною шкалою)

МЕТОДИ	Середня оцінка (бали)
СЛОВЕСНІ:	3,6
Пояснення	4,8
Аналіз	3,0
Обговорення	2,9
Вказівки, зауваження	4,0
Словесні оцінки	3,4
НАОЧНІ:	3,3
Показ	4,9
Перегляд відеозаписів змагань	3,1
Демонстрація учбових фільмів	2,5
Методи термінової інформації	2,6
ПРАКТИЧНІ:	3,8
Виконання вправи по частинам	4,6
Виконання вправи цілісно	4,6
Виконання вправи з безпосередньою фізичною допомогою тренера	3,6
Ігровий	2,5
Змагальний	3,7

Висновки:

1. Проведене анкетування засвідчило, що немає єдиної думки фахівців-практиків стосовно організації і проведення тренувальних занять. Тому, необхідно провести науково-методичне обґрунтування цих питань процесу підготовки спортсменів-танцюристів.

2. В спортивних танцях на другому-третьому роках навчання найбільш значущою є технічна підготовка. Важливість фізичної і психічної підготовки приблизно однакова. Найменш значущою, фахівці спортивних танців вважають тактичну підготовку.

3. Два танці латиноамериканської програми (ча-ча-ча і пасадобль) мають загальноприйняте місце у послідовності їх вивчення. Щодо решти трьох танців (самба, румба, джайв), існують протилежні думки у послідовності їх вивчення.

4. Найбільш значущими методами в навчанні спортивній техніці є пояснення та показ і метод цілісної та розчленованої вправи. Стосовно інших методів думки тренерів суттєво різняться.

Література

1. Джала Т.Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях. / Молода спортивна наука України. Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2000. р. – С. 251-254.
2. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. / Пер. с фр. – К.: Муз. Україна, 1987. –336 с.
3. Коваленко А.А. Современное состояние научных исследований в спортивной танцах. // Спортивные танцы., Бюллетень, №1 (17), М., РГАФК, 2001г. –С. 13.
4. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. –Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с
5. Moor A. Kingston-on-Thames. International Council Of Ballroom Dancing and Open Board of Ballroom Dancing: The World Dance Programme. London 1968.
6. Wiczysty M. Tanczyk moze kazdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne, 1986.

SPORTSMEN-DANCERS PREPARATION PROCESS ON SECOND-THIRD TEACHING YEAR

Tetyana Dzhala

Lviv State Institute of Physical Culture

Seen out questionnaire 32 of trainers. The Questions bore upon sportsmen-dancers preparation structure, namely: training parts meaningfulness, duration and amount of employments for week, dances study sequence, need in practicing of basic steps and figures, amount of time, which it need in this spare, teaching methods meaningfulness to engineering. A results Analysis bears witness to unity of one mind the specialists with respect to any amount of afore-mentioned questions. That's why it's necessary to substantiate scientifically-methodically sportsmen-dancers preparation process.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ВУЗУ

Олег БІЛИК

Харківський державний медичний університет

Багаторічний досвід роботи (15 років) зі студентами відділень спортивного факультету з легкої атлетики в різних навчальних закладах (Харківська державна академія місцевого господарства, Академія пожежної безпеки України і Харківський державний медичний університет) показав, що традиційна схема підготовки бігунів на середні та довгі дистанції з великим обсягом бігової роботи в підготовчому періоді (жовтень-листопад місяць) зниженням його та зростанням інтенсивності до початку змагального періоду [3, 4], не відповідає умовам підготовки бігунів у вузах.

Недоліки традиційної схеми для підготовки бігунів в умовах вузу, вимагають проведення певних оптимізацій тренувального процесу. Ці недоліки можна розділити на дві групи. Перша група недоліків пов'язана з організаційними питаннями планування тренувального процесу - дефіцит вільного часу для тренувань у бігунів-студентів в силу завантаження академічними заняттями у вузі, нетривала довжина тренувального дня в осінньо-зимовий період, відсутність у більшості вузів своїх спеціальних манежів, що не дозволяє виконувати великі обсяги бігової роботи в зимовий період. Друга група недоліків з'явилася з появою сучасних наукових досліджень у фізіології, біохімії і біомеханіці, публікації науково-дослідницьких праць Е.Б., Селуянова В.М., Паленого В.П., Козьміна Р.К., Баландіна Б.Б., які підкреслюють роль периферійної ланки в рості спортивних результатів, що призвело до принципового перегляду сформованих поглядів на методику тренування бігунів на середні та довгі дистанції [1, 5].

Важким час пріоритет у розвитку витривалості належав кардіореспіраторній системі. З цього часу вдосконалення методики тренування йде шляхом використання