

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ОЦІНКИ ТА РЕГУЛЯЦІЇ
ДИНАМІЧНИХ І ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ
ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті йдеться про ефективність авторської методики з удосконалення здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки. У роботі подані кількісна і якісна характеристики рівня розвитку даної здібності й показники приросту здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців унаслідок використання експериментальної методики.

Ключові слова: *веслувальники-початківці, здібність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, рівень розвитку, координаційні здібності.*

The article deals with the efficiency of the author's methodology of the ability to evaluate and regulate dynamic and space and time measures of canoeists movements on the stage of their primary training. The qualitative and quantitative characteristics of the level of development of this ability are given in the work. The figures of increase of the ability to evaluate and regulate dynamic and space and time movements measures of canoeists-beginner as the result of the usage of experimental methodology are represent here.

Key words: *canoeists-beginner, ability to evaluate and regulate dynamic and space and time movements measures, the level of development, coordination abilities.*

Постановка проблеми. Зростання рівня результатів у веслуванні та рання спеціалізація спортсменів, що забезпечує високі спортивні досягнення на світовій арені, вимагають пошуку нових підходів до процесу тренування веслувальників на першому етапі багаторічної підготовки, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування, оскільки, як вважають І.Ф.Ємчук та Н.В.Жмарьов [2], досягнути успіху можна лише за умови, коли веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей й особливо досконало володіють технікою веслування.

Дослідженням О.Чичкан [8] виявлено, що одним із чинників, який сприяє оволодінню технікою веслування, є високий рівень розвитку координаційних здібностей. Належний їх розвиток дозволяє веслувальнику-початківцю швидко оволодівати новими руховими навичками, забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до умов, які виникають у конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності, що, загалом, є запорукою підвищення спортивних результатів.

В.М.Платонов та М.М.Булатова [5] наголошують, що досягти високих результатів у руховій діяльності можна лише за умови володіння високим рівнем розвитку здатності оцінювати й тонко регулювати динамічні, часові й просторові параметри рухів. Найвищих результатів досягають спортсмени, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється через досконалість таких спеціалізованих сприйняття (відчуттів), як "відчуття води", дистанції, часу, партнера.

У сучасній системі підготовки веслувальників різної кваліфікації та різних вікових груп, зазвичай, не приділяється належна увага розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів [3].

Удосконалення методики розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки (до виходу на воду) допоможе їм раціонально реалізувати м'язову силу, швидкісні

здібності, витривалість у структурі основної рухової діяльності і в подальшому досягти належного рівня технічної підготовки.

Метою дослідження було перевірити ефективність сформованої нами спортивно-дидактичної моделі розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.

Методи та організація дослідження. У процесі проведення дослідження нами використовувались: теоретичний аналіз; методи математичної статистики; метод педагогічних контрольних випробувань (тести): 1) човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі. *Обладнання:* 2 кубики, 6 розмічених кіл діаметром 50 см, відстань між центрами кіл 3 м. *Проведення тесту.* За командою “Руш!” учасник тестування бере перший кубик і переносить його у третє коло. Вертається за другим кубиком, який переносить у четверте коло, і т. д. Доторкнувшись кубиком шостого кола, учасник тестування виконує перестановку кубиків у зворотному напрямку. *Результат.* Час, зафіксований з моменту подачі команди “Руш!” до торкання підлоги кубиком шостого кола, з точністю до 0,1с; 2) човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду у другий. *Обладнання:* 6 дерев’яних кубиків, що знаходяться у лівих колах човникової дистанції, секундомір, розмічена дистанція човникового бігу: 12 кіл діаметром 50 см, відстань між центрами кіл у ряду – 3 м, відстань між центрами кіл у двох рядах – 5 м. *Проведення тесту.* За командою “Руш!” учасник тестування нахиляється, бере перший кубик і переносить його у паралельне коло, що знаходиться праворуч. Потім біжить до другого кубика й знову переносить його в паралельне пусте коло. Так послідовно переносяться усі кубики з лівого боку човникової дистанції на правий. *Результат.* Час, витрачений на подолання човникової дистанції, зареєстрований з точністю до 0,1 с [7].

Експеримент проводився з вересня 2004 року до жовтня 2005 року на базі дитячо-юнацької спортивної школи “Буревісник” м.Тернопіль.

У дослідженні взяло участь 42 хлопчики 11–12 років. Контрольну групу склали 22 хлопчики, які тренувались відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 20 хлопчиків склали експериментальну групу, тренувальні заняття в якій проводились за розробленою експериментальною програмою з пріоритетним застосуванням засобів і методів розвитку координаційних здібностей.

Процес координаційної підготовки веслувальників був поділений на три етапи. Співвідношення засобів розвитку координації дітей визначався етапом підготовки веслувальників. Перший період підготовки тривав із вересня до січня. У цей час ми комплексно розвивали всі КЗ веслувальників-початківців. Під час другого етапу (лютий-квітень) цілеспрямовано розвивали здібність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здібність до утримання рівноваги, здібність до відчуття ритму та здібність до довільного розслаблення м’язів; співвідношення вправ становило 40–60% на користь спеціальних КЗ. Третій етап (травень-липень) передбачав підготовку у човнах. Співвідношення обсягу засобів змінилось у бік спеціальних КЗ веслувальників і становило 20–80% відповідно на кожному окремому занятті.

Відповідно до ідеї В.П.Озерова [4], всі вправи, які використовувались у процесі підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають загальну координацію; 2) вправи, що вдосконалюють координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

До першої групи були віднесені біг, стрибки, ходьба, різноманітні загально-гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи ідеомоторного характеру, вправи з обручами, скакалками, набивними м’ячами, тенісними, футбольними та баскетболь-

ними м'ячами, гімнастичними палицями. До другої групи були віднесені вправи, що виконуються в умовах, наближених до веслування та безпосередньо при веслуванні (вправи з веслом, вправи на тренажері, на гребному містку, вправи у човні).

При вдосконаленні здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів до першої групи були віднесені вправи з акцентом на точність виконання за часовими, темповими та просторовими параметрами; вилучення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями; до другої – вправи з веслами різного розміру, різної ваги, з різною величиною лопаті, веслування на тренажерах, на містку, веслування у несприятливих погодних умовах (вітер, хвиля, сильний шум), долання дистанції із заданим темпом і ритмом (звуко- та світлолідери).

Для успішного вдосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців при дотриманні специфічних принципів спортивного тренування та підбору адекватних засобів ми використовували ряд методичних прийомів [1]. Методичні прийоми розділили на дві групи. Першу групу склали методичні прийоми, які використовували для розвитку КЗ веслувальників-початківців у звичайних умовах; другу групу склали методичні прийоми, які застосовували у процесі виконання вправ у структурі основних змагальних дій (рис. 1).

Результати дослідження та їх обговорення. До початку експерименту між контрольною та експериментальною групами достовірних розбіжностей не виявлено ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Приріст здібності оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів

Координаційні здібності	Група	До експерименту	Перед виходом на воду		У кінці експерименту				
		$Mx \pm Smx$	$Mx \pm Smx$	Приріст, %	t	$Mx \pm Smx$	Приріст, %	t	
Здібність оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів	КГ	24,63±0,21	23,53±0,2	4,46%	$P > 0,05$	23,39±0,16	5,05%	$P < 0,001$	
	ЕГ	25,59±0,16	22,88±0,16	10,58%	$P < 0,001$	22,76±0,15	11,06%	$P < 0,001$	
	Тестова вправа № 2								
	КГ	13,63±0,2	13,29±0,19	2,49%	$P > 0,05$	13,08±0,14	4,04%	$P < 0,05$	
	ЕГ	15,0±0,2	12,72±0,14	15,23%	$P < 0,001$	12,56±0,11	16,23%	$P < 0,001$	

Методичні прийоми удосконалення здібності до оцінки та регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів

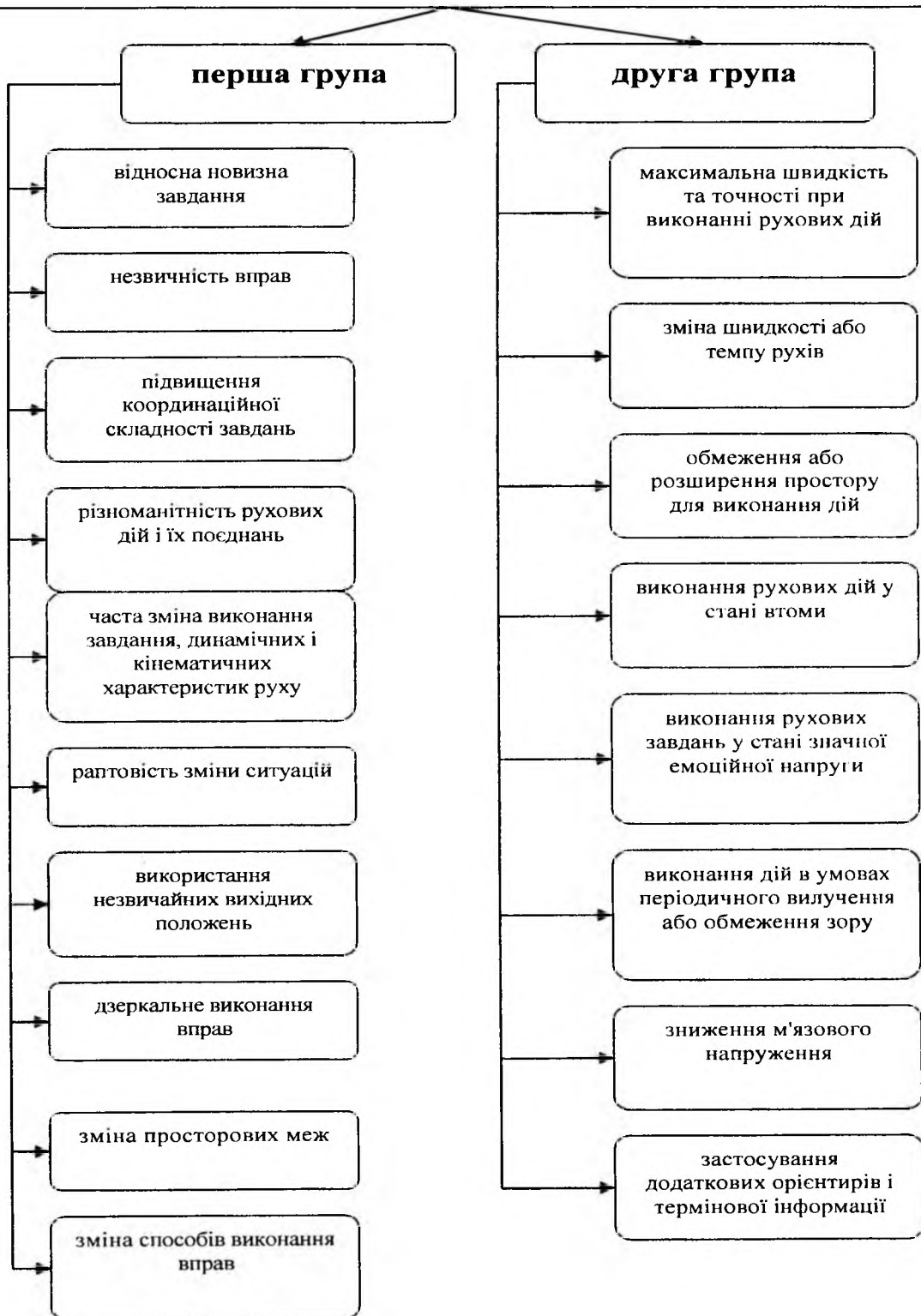


Рис 1. Методичні прийоми вдосконалення здібності до оцінки та регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки.

Середній показник розвитку здібності оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів (табл. 1) у КГ у першій тестовій вправі до початку експерименту становив $24,63 \pm 0,21$ с, а перед виходом на воду – $23,53 \pm 0,2$ с, результат підвищився на 4,46%. На відміну від спортсменів контрольної групи, в ЕГ перед виходом на воду середній результат становив $22,88 \pm 0,16$ с, приріст склав 10,58%. У другій тестовій вправі середній показник розвитку даної здібності в КГ покращився на 2,49%, а в ЕГ перед виходом на воду результат покращився на 15,23%.

У кінці експерименту показник розвитку здібності оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів у першій тестовій вправі в КГ покращився на 5,05%, а в ЕГ – на 11,06%. У другій тестовій вправі середній показник розвитку даної КЗ покращився відповідно на 4,04% та 16,23%.

Для якісної характеристики рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців нами були розроблені перцентильні шкали за методикою Н.В.Решетникова [6].

Таблиця 2

Шкала оцінки розвитку КЗ веслувальників-початківців (11–12 р. у с)

КЗ	Тест	Рівень розвитку КЗ, с				
		високий	вищий від середнього	середній	нижчий від середнього	низький
Здібність оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів	1	23,44	23,45-24,0	24,01-25,34	25,35-25,79	25,8
	2	13,22	13,23-13,61	13,62-14,01	14,02-15,84	15,85

У початковому тестуванні розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у КГ найбільша кількість дітей мала вищий за середній рівень розвитку цієї здібності, а у подальших тестуваннях ця кількість зменшувалась і зростала кількість дітей з високим рівнем розвитку цієї здібності (рис. 1). У другому тестуванні ця кількість становила 45%, а у третьому – 59,0%.

На відміну від контрольної групи, в експериментальній групі на початку експерименту найбільше було виявлено дітей з рівнем розвитку, нижчим від середнього та низьким (30% та 40% відповідно).

Після застосування авторської методики кількість цих дітей різко зменшилась, унаслідок чого збільшилась кількість юних спортсменів із високим рівнем розвитку цієї здібності.

У другій тестовій вправі з визначення рівня розвитку здібності до регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів нами були одержані такі результати (рис. 2). Перед виходом на воду в контрольній групі кількість дітей з високим рівнем розвитку зросла на 9,0%, а в експериментальній – на 70,0%, до того ж як у контрольній, так і в експериментальній групі не виявлено дітей з низьким рівнем розвитку.

При проведенні останнього тестування як у контрольній, так і в експериментальній групі ще на декілька відсотків зросла кількість дітей з високим рівнем розвитку цієї здібності (на 9,0% та 5,0% відповідно).

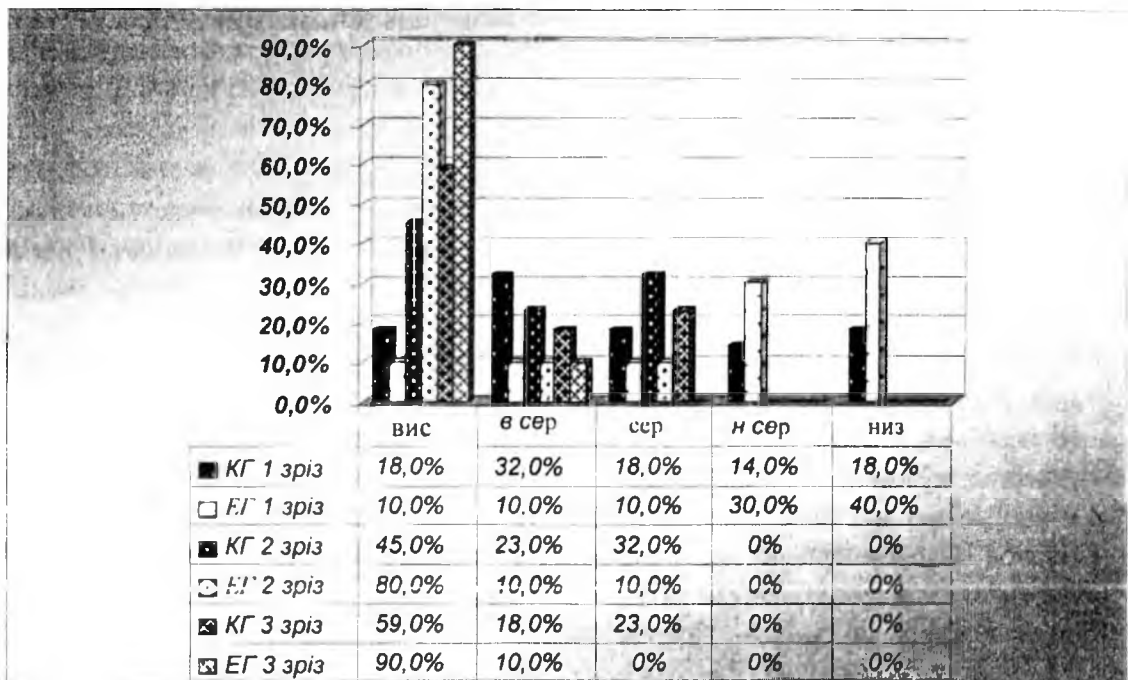


Рис. 1. Якісна характеристика розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у першій тестовій вправі.

Для визначання інформативнішого тесту з виявлення рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців нами був проведений кореляційний аналіз показників обох тестів. Аналіз показав, що між результатами першого та другого тестів існує сильний зв'язок ($r=0,764$). Таким чином, для визначення рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних

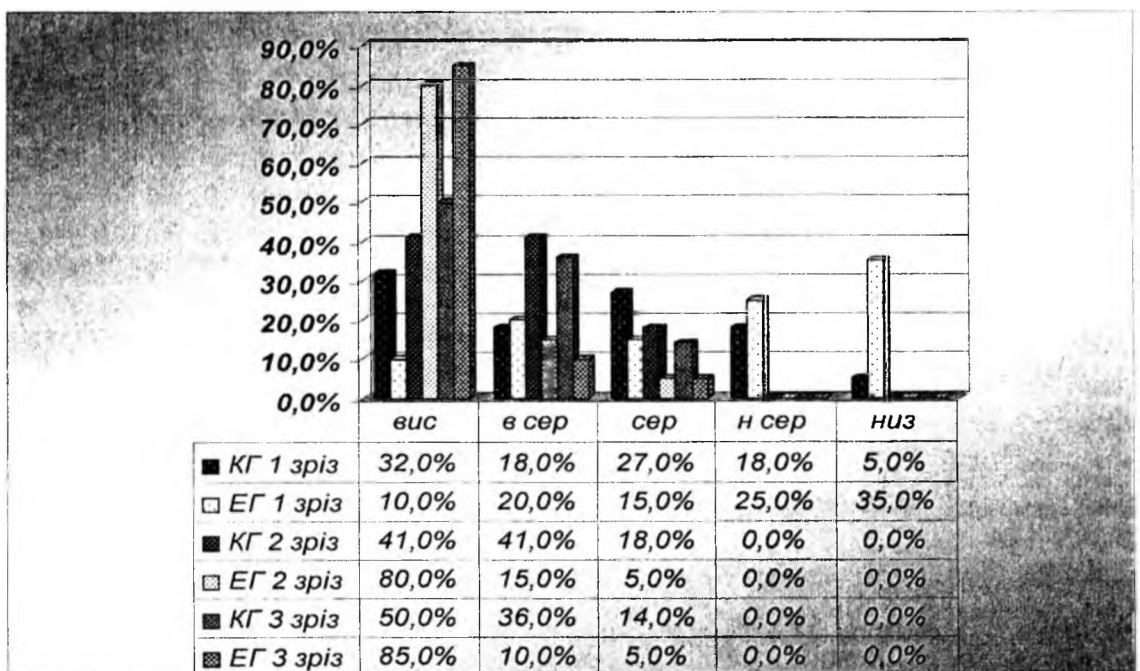


Рис. 2. Якісна характеристика розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у другій тестовій вправі.

і просторово-часових параметрів рухів у веслувальників достатньо використовувати один із цих тестів.

Висновки

1. Виявлено, що спортивно-дидактична модель із пріоритетним застосуванням засобів і методів розвитку координаційних здібностей забезпечує високий рівень розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.

2. Отримані в тестуванні результати дозволяють стверджувати, що розроблена нами спортивно-дидактична модель удосконалення здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є ефективною і може використовуватись при підготовці веслувальників на етапі початкової підготовки.

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.
2. Емчук И.Ф., Жмарев Н.В. Управление специальной подготовкой гребца. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 94 с.
3. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.
5. Плагонов В.М., Булагова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995.
6. Решетников Н.В. Статистика в исследованиях физической подготовленности // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №5. – С.43–45.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001.
8. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12–14-річних веслувальниць у підготовчому періоді // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Вип.7. – Т.3. – С.267–270.

УДК 796.422.12.093.3

ББК 75.711.55

Світлана Марчук

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ШЛЯХОМ СПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ СИЛИ ГОЛОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

У статті продемонстровано доцільність розвитку сили м'язів ніг для формування основних елементів техніки бігу на короткі дистанції. З'ясовано, що збільшення сили м'язів – розгиначів та згиначів стегна викликає ріст довжини кроку, спонукає до скорочення тривалості опори і зростання швидкості бігу.

Ключові слова: спринтерський біг, сила, фізична підготовка.

The article shows the expediency of the leg muscles power development for the formation of basic elements of short distance running technics. It was found out that the increase of extensors and flexors muscle power of haunch joint gives rise to the step length growth provokes the reduction of rest duration and running speed increase.

Key words: sprint, power, physical conditioning.