

2. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учеб.-метод.пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» / Гриженя В.Е. – М.: Советский спорт, 2005. – 38 с.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева. – Физическая культура, 2008. – 112 с.
4. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
5. Ламкова О.І. Рухливі ігри та естафети / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. – Харків: Видавництво «Ранок», 2009. – 128 с.
6. Петровская Г.В. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и среднего школьного возраста / Г.В. Петровская. – К.: РУМК, 1989. – С. 19.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры / Под ред. И.М. Короткова и Л.В. Былеевой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

Чайківський В.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку боротьби значно збільшився обсяг рухової діяльності, що здійснюється в ймовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1-4, 6, 7, 12]. Всі ці характеристики фахівці [5, 9, 10 та інші] пов'язують з поняттям координаційних здібностей.

Найбільш успішно в змагальній діяльності виступають спортсмени, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як «відчуття дистанції», «відчуття килима», «відчуття суперника», «відчуття рівноваги», «відчуття ритму», «відчуття темпу» тощо [8, 11].

Є всі підстави вважати, що методика підготовки юних борців спрямована, перш за все на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, концентрований розвиток спеціальних фізичних здібностей, разом з тим не створює потрібних умов для удосконалення психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей у специфічній руховій діяльності [12].

Процес удосконалення координаційних здібностей у борців органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності [9, 10].

Багато дослідників [1, 5, 9, 10, 12 та інші] вважають, що найбільш ефективно розвиваються координаційні здібності в умовах відсутності втоми. Разом з тим, змагальна діяльність юних борців передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в найрізноманітніших функціональних станах (від стійкого до важких проявів втоми) і при різних умовах зовнішнього середовища (від комфортних до винятково складних).

У сучасній теорії спортивного тренування методика розвитку координаційних здібностей залишається найменш розробленою. Відсутнє чітке розуміння природи координаційних здібностей, суперечливі дані про їх структуру та вікові особливості проявів, не розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей, не виявлено особливості технологій розвитку даної фізичної якості стосовно до боротьби.

Суперечливість і невирішеність багатьох питань розвитку координаційних здібностей у юних борців обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають подальших наукових досліджень.

Наше завдання з'ясувати, яку роль відіграють координаційні здібності в тренувальному процесі борців. Проблема полягає в створенні сучасних педагогічних технологій, що дозволяють здійснювати паралельне вдосконалення координаційних здібностей і психічних функцій у борців на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних борців вільного стилю.

Предмет дослідження – засоби, методи та організаційні форми розвитку координаційних здібностей у юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби.

Мета дослідження – визначити та експериментально обґрунтувати роль координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі борців на секційних заняттях з вільної боротьби.

Відповідно до проблеми, мети, предмету дослідження і гіпотези було сформульовано такі **завдання**:

- Вивчити проблеми рухової діяльності борців.
- Розробити і провести соціологічне дослідження.
- Визначити значимість координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі борців на секційних заняттях з вільної боротьби.
- Виявити найбільш раціональні умови для виховання координаційних здібностей.

Наукова новизна представленої роботи полягає у спробі дослідити більш раціональні умови для виховання координаційних здібностей у спортивній боротьбі.

З метою об'єктивної інформації в роботі використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз навчально-тренувального процесу, робочої документації; педагогічні спостереження; соціологічне опитування (анкетування); метод математичної обробки та інтерпретації статистичних даних.

Дослідження проводилося на базі Тернопільської ЗОШ № 8, тривало одинадцять місяців і поділялося на три етапи.

На першому етапі (червень 2014 р. – вересень 2014 р.) дослідження проходило вивчення спеціалізованої, наукової та методичної літератури з питань, що стосуються рухової діяльності юних борців, а також методики проведення навчально-тренувального процесу.

Другий етап (жовтень 2014 р. – лютий 2015 р.) включав розробку соціологічного дослідження (анкети) та проведення соціологічного опитування серед тренерів різного професійного рівня.

У рамках *третього етапу (березень 2015 р. – квітень 2015 р.)* проводився аналіз соціологічного опитування, вирішувалися завдання щодо систематизації анкетних даних, для чого були застосовані методи математичної статистики.

Проблема технічної підготовки юних борців є однією з актуальних тем в сучасному спорті. Тому необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів вимагає пошуку нових форм організації тренування, сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів тісно пов'язане з формуванням раціональної техніки рухових дій, яка передбачає розвиток психомоторних здібностей, до складу яких входять координаційні здібності [1, 9, 12].

Певною мірою рівень розвитку координаційних здібностей впливає на стиль і манеру виконання техніко-тактичних дій. Це в свою чергу позначається на якості виконання технічних рухів спортсменом в процесі боротьби. Як у своїй професійній діяльності повинні володіти і використовувати весь набір комплексної (інтегративної) координації, яка передбачає такі її види: рухова, слухо-рухова, зорово-рухова, тактильно-рухова. Це, у свою чергу, звертає нашу увагу на формування комплексу аналізаторів, що спирається на різноманітну моторику, через яку забезпечується зв'язок тих чи інших специфічних форм сприйняття з більш широким колом рухової діяльності.

Для встановлення стану проблеми спортивної підготовки борців була розроблена анкета, яка дозволила провести соціологічне опитування респондентів-тренерів та фахівців у галузі боротьби Тернопільської області (37-респондентів).

На питання анкети «*Чи існує на вашу думку проблема в руховій діяльності борців?*» 94,12 % респондентів-тренерів відповіли «Так» і 5,88 % не змогли відповісти на поставлене питання. Така ситуація підтверджує наше припущення про актуальність поставленої проблеми, що дозволило нам продовжити соціологічне опитування з поставленої проблеми.

Аналіз отриманих відповідей на запитання «*Наскільки важливо для вас виховання координаційних здібностей у борців?*» вказав на значимість виховання координаційних здібностей у борців. Більшість респондентів (64,71%) визначили значимість даних здібностей на 10 балів, далі на 8 балів – 23,52 % і на 9 балів вказали 11,77 % тренерів.

На питання «Як ви вважаєте, чи необхідно ввести в навчально-тренувальний процес спеціальну підготовку з виховання координаційних здібностей?» Відповіли «Так» - 76,48 %, при цьому не змогли відповісти на поставлене питання 11,76 % респондентів.

Продовжуючи аналіз соціологічного опитування, нам було важливо дізнатися, на якому етапі спортивної підготовки, на думку фахівців в галузі боротьби необхідно запровадити спеціальну підготовку з виховання координаційних здібностей. Слід зазначити, що з чотирьох представлених варіантів відповідей, більш раціональні умови для виховання координаційних здібностей має, на думку респондентів, етап початкової спортивної підготовки - 82,35 %, решта етапів (початкової спортивної спеціалізації і поглибленого спортивного вдосконалення) є продовженням у вдосконаленні координаційних здібностей.

Виходячи з цього, можна констатувати, що фахівці в галузі боротьби досить усвідомлено, відносяться до формування рухових дій у спортсменів.

Далі нам було важливо знати, якими руховими якостями повинен володіти борець для того, щоб вміло вийти з ситуації, створеної у певний момент боротьби. Для того щоб відповісти на це питання, респонденту необхідно було розставити запропоновані якості у ранговому порядку. Слід зазначити, що з шести представлених варіантів відповідей, пріоритетне місце у тренерів посіла швидкість (82,35 %), далі – координація руху (70,58 %), потім – спритність (61,76 %) і на 4 -м місці – сила (52,94%). Гнучкості і витривалості тренери однозначно віддали 5-е місце.

Таким чином, показники варіативності компонентів системи рухів відображають її координаційну структуру і можуть бути використані як критерії оцінки ефективності. Однак, як показує досвід, потрібне індивідуальне вивчення координаційної структури з урахуванням варіативності її елементів і розробка індивідуальних перспективних моделей рухів спортсменів.

Програми багаторічної підготовки у видах спортивної боротьби так само, як і методологія техніко-тактичної підготовки борців не сприяють формуванню різноманітного і, головне, надійного техніко-тактичного арсеналу, оскільки привнесення в процес засвоєння нових технічних дій, вивчення захисту проти них і ускладнених комбінацій неминує веде до звуження реального технічного арсеналу. Це, у свою чергу, провокує до сповідування методології експлуатації функціональних резервів і, як наслідок, раннього старіння спортсменів.

На питання «Чи вважаєте ви, що виховання координаційних здібностей відіграє важливу роль у навчально-тренувальному процесі борців?» всі респонденти-тренери одногосло 100 % відповіли «так».

Аналіз отриманих відповідей респондентів з питання «Чи акцентуєте ви особливу увагу на виховання координаційних здібностей у спортсменів?», 94,12 % респондентів-тренерів відповіли «так», і 5,88 % респондентів відповіли «ні».

Далі, нам було важливо знати їх думки, про те які засоби застосовують фахівці в навчально-тренувальному процесі борців для виховання координаційних здібностей. Слід зазначити, що із семи запропонованих в анкеті основних засобів респонденти пріоритетно розподілили свої думки наступним чином: рухливі ігри (88,23 %); імітаційні вправи (52,94 %); координаційно-ритмічні завдання (47,05 %).

У той же час, аналіз думок респондентів показує, що тільки незначна їх кількість звертає увагу на такі важливі, на наш погляд, засоби як: ідеомоторне тренування 29,41 %, стройові вправи – 17,64 %, ритмічні вправи – 11,76 %. Разом з тим, 5,88 % респондентів вказали, на те, що застосовують музичний супровід у навчально-тренувальному процесі борців.

На запитання анкети про використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі борців більшість респондентів (76,47 %) дали негативні відповіді і всього лише 23,53 % позитивних відповідей, тобто в процесі занять музичний супровід використовується вкрай рідко.

Для з'ясування даної ситуації ми задали респондентам ще одне питання «Як Ви думаєте, чи є необхідність в музичній підготовці спортсменів для формування у них координаційних здібностей?». Виявляється, що 41,18 % вважають, що музична підготовка необхідна для виховання координаційних здібностей. Разом з цим, чималий відсоток респондентів-тренерів (23,53 %) вважають, що застосування такого роду засобів у навчально-тренувальному процесі зі своїми вихованцями не є доречним.

Несподіваними виявилися результати з варіантом відповіді на дане питання – «Важко відповісти»: 35,29 % респондентів-тренерів. Оскільки, використання музики дає можливість створити правильні моторні звички, виробляти ритмічні рухи, а також чітко представляти різні просторово-часові співвідношення. При цьому, музика може організувати і регулювати рух, давати чітке уявлення про співвідношення часу, простору і акценту в момент виконання рухової дії, що необхідно борцю в момент протиборства.

Всі перераховані вище засоби мають свою, внутрішню, інтеграцію, яка проявляється у кумулятивному ефекті занять, де одні засоби доповнюють інші з метою закріплення набутої у процесі тренування навички. У першу чергу, це відноситься до комплексного психомоторного вміння рухової координації, до складу якої входить зорова і вербальна координація.

При аналізі спеціальної літератури з питання правильного використання музичного супроводу в процесі тренування, ми з'ясували, що вірний і досить різноманітний підбір музичних творів може викликати у людини позитивні емоції, сприяти закріпленню рухових навичок, покращувати техніку рухів, стимулювати м'язову активність і прояв вольових зусиль, впливати на розвиток фізичних здібностей, полегшувати організацію спортсменів, підвищуючи при цьому моторну щільність заняття, а також прискорювати перебіг відновних процесів (Ю.Р. Коджаспиров, 1987; Н.Г. Озолин, 2006; Г.Д. Горбунов, 2007). В цілому, можна довго говорити про те, яку роль посідає музика в процесі формування координаційних здібностей і рухової діяльності спортсменів, загалом.

Таким чином, виходячи з аналізу та узагальнення, даних спеціалізованої літератури, а також отриманих результатів анкетного опитування тренерів та фахівців у галузі боротьби, приходимо до висновку, що досліджувана проблема заслуговує особливої уваги, оскільки їй не надано належного місця в системі навчально-тренувальних занять борців.

Ми представили аналіз анкетного опитування лише з 10 питань. Однак, і в рамках цього аналізу можна констатувати необхідність у науково-методичних розробках з проблеми виховання координаційних здібностей, які можуть сприяти прискоренню навчально-тренувального процесу і не лише в спортивній боротьбі.

Висновки.

Аналіз літературних джерел показав, що проблема початкового навчання залишається однією з актуальних тем спортивної боротьби. Існуюча навчально-методична література з початкового навчання борців має різноплановий характер. У зв'язку з цим необхідне створення методики початкової підготовки спортсменів-борців з урахуванням багатьох компонентів.

Встановлено, що застосування раціональної методики тренування юних спортсменів-борців з підбором нестандартних засобів і методів, позитивно можуть вплинути на процес формування координаційних здібностей.

Виявлено, що більш раціональні умови для виховання координаційних здібностей створює етап початкової спортивної підготовки.

У результаті дослідження встановлена можливість і практична доцільність прикладного використання засобів музики у навчально-тренувальному процесі борців, з метою формування координаційних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Под ред. И.М. Фейгенберга. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.:
3. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 119 с.
4. Боген М.М. Основание особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения / М.М. Боген, М.В. Боген // Детский тренер. – 2011. – № 4. – С. 4-22.
5. Бойченко С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. – № 4. – С. 3-9.
6. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. – 359 с.
7. Донской Д.Д. Биомеханика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.Д. Донской, В.М. Закиорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

8. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45-49.
9. Карпеев А.Г. Оценка способности школьников 8-9 лет к освоению сложнокоординационных движений (на примере вольной борьбы) / А.Г. Карпеев, А.С. Сагалеев // Проблемы совершенствования школьной физической культуры: Тез. науч.-практ. конф. – Омск, 1994. – С. 71-73.
10. Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 288 с.
11. Озеров В.П. Психомоторные способности человека: [монография] / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 319 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

Кошак М.

науковий Керівник – доц. Ладика П.І.

ВПЛИВ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ НА ШВИДКІСТЬ ДІГУ У СПРИНТІ

Актуальність. У старших класах навчаються хлопці і дівчата у віці від 15 до 18 років. За віковими особливостями їх можна віднести до двох груп: підлітковий вік — хлопці 13-16 років, дівчата — 12-15 років і юнацький вік — хлопці 17-21 років і дівчата — 16-20 років. Вікова періодизація до певної міри умовна і дозволяє встановити лише орієнтовні межі між фазами зростання. Проте в кожному віковому періоді фізичне виховання має свої відмінності. Вікові особливості організму в значній мірі обумовлюють зміст і методику фізичного виховання. З урахуванням віку здійснюється підбір засобів, визначаються допустимі навантаження, нормативні вимоги. Віковий період від 15 до 20 років характеризується поступальним розвитком організму. Особливостями цього віку є поступове збільшення маси і розмірів тіла, розширення пристосувальних можливостей організму. Формування скелета закінчується в основному до 17-18 років. До цього часу фізіологічна кривизна хребетного стовпа є сформованою. До 16-18-річного віку закінчується формування стопи. У віці 15-16 років особлива увага викладача фізичного виховання повинна бути звернена на формування правильної постави і розвиток стопи. Чим повноціннішою є постава, тим кращими є умови для функціонування внутрішніх органів і організму в цілому. Ріст жінок закінчується в 20-22-річному, а у чоловіків в 23-25-річному віці [1,3].

Ріст тіла зумовлює зміни в будові кісткової системи. Надмірні фізичні навантаження можуть привести до затримки росту.

З віком збільшується відносна частка м'язів у загальній вазі тіла. Вага тіла продовжує зростати приблизно до 25 років. У жінок вага тіла, як і зріст, збільшується в меншій мірі, ніж у чоловіків. Співвідношення ваги м'язової маси до ваги тіла у 15-річних дівчат-підлітків складає 32,6%, а у хлопців 17-18 років — 44,2% [2,4].

Важливість вивчення методики розвитку швидкості є вкрай важливим завданням.

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо. Тому варто розглядати окремо методики вдосконалення всіх компонентів швидкості як комплексної рухової якості [1,5].

Враховуючи викладене ми поставили собі за **мету** визначити залежність швидкості бігу у спринті від антропометричних даних школярів 16-17-річного віку.

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

- Визначити антропометричні дані школярів 16-17 років.
- Виявити залежність швидкості бігу у спринті від антропометричних даних 16-17-річних юнаків.

Аналіз результатів дослідження

Для визначення залежності швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних даних 16-17-річних юнаків проводився констатувальний експеримент. В експерименті взяло участь 33 хлопці віком 16-17 років, учні Тернопільської загальноосвітньої школи № 23.

Статистичні показники антропометричних даних та швидкості бігу 16-17-річних школярів представлені в таблиці 1.