

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-1>

КООРДИНАЦІЙНА ПІДГОТОВКА У ФРИСТАЙЛІ ТА СНОУБОРДИНГУ

Грабик Н. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Грубар І. Я.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Любінська Г. І.

*магістрантка факультету фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Актуальність. Види спорту із складнокоординаційною структурою рухів висувають особливі вимоги до керування як окремими елементами рухів, рухових дій, так і руховою діяльністю в цілому. Від здатності спортсмена керувати власними рухами, їх основними характеристиками залежить оволодіння будь-якими руховими діями та його технічна підготовка [1; 3; 5].

Фристайл і сноубординг – зимові олімпійські види, характеризуються складнокоординаційною структурою рухів у змагальній діяльності. Спортивний результат у більшості дисциплін фристайлу і сноубордингу визначається швидкістю та якістю проходження траси, технікою та складністю стрибків, що вимагає від спортсменів високого

рівня технічної майстерності та відповідно координації рухів, тонкого м'язового відчуття, точності просторової орієнтації, які забезпечуються високим рівнем розвитку координаційних здібностей (КЗ). Тому одним із найефективніших шляхом удосконалення технічної майстерності спортсменів у сноубордингу та фрістайлі є координаційна підготовка [2; 4; 6].

Мета – вивчити практичний досвід тренерів щодо координаційної підготовки фрістайлістів та сноубордистів.

Для досягнення мети були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для вивчення практичного досвіду тренерів щодо координаційної підготовки фрістайлістів та сноубордистів ми провели анкетування у 2019 році під час проведення змагань (чемпіонатів України з фрістайлу та сноубордингу) та засідання технічного комітету з цих видів спорту.

До опитування було залучено 51 тренер (24 з фрістайлу, 27 з сноубордингу) з 7 областей України (Київська, Рівненська, Миколаївська, Івано-Франківська, Закарпатська, Львівська, Тернопільська). Кваліфікаційна категорія тренерів була наступною: заслужений тренер – три особи, вища категорія – сімнадцять, 1 категорія – чотирнадцять, 2 категорія – три, без категорії. Серед респондентів – тренери ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП та тренери збірної України з фрістайлу та сноубордингу.

На думку 88,2%, опитаних тренерів найважливішою умовою підвищення технічної майстерності у фрістайлі та сноубордингу є розвиток КЗ. Усі респонденти висловилися за доцільність включення в програму тренувальних занять вправ, спрямованих на розвиток КЗ. Проте лише 70,6% тренерів систематично застосовують їх у процесі підготовки своїх вихованців. Більшість фахівців з фрістайлу і сноубордингу зазначили, що відсоток використання засобів на координаційну підготовку коливається в межах 25-35% .

Варто зазначити, що 78,4% опитаних фахівців розуміють сутність понять “координаційні здібності”, “загальні” та “спеціальні” координаційні здібності, а решту (21,6%) ототожнюють поняття КЗ з іншими фізичними якостями чи ухилялися від відповіді. 49 відсотків опитаних тренерів вважає оптимальне співвідношення вправ на розвиток загальних і спеціальних здібностей 50/50; 21,6 відсоток 75/25, а решту (29,4%) – 25/75.

Серед чинників, що визначають співвідношення загальних і спеціальних КЗ фрістайлістів та сноубордистів у межах тренувального заняття фахівцями були визначенні наступні результати, представлені на слайді (рис. 1).

Щодо застосування у професійній діяльності тренерів програми розвитку КЗ, то 25,5% опитаних стверджують, що використовують власну систему, а 31,4% – методику провідних фахівців, але не конкретизують яких саме. Решта опитаних тренерів (43,1%) зазначили, що користуються власною методикою у поєднанні з рекомендаціями провідних фахівців.

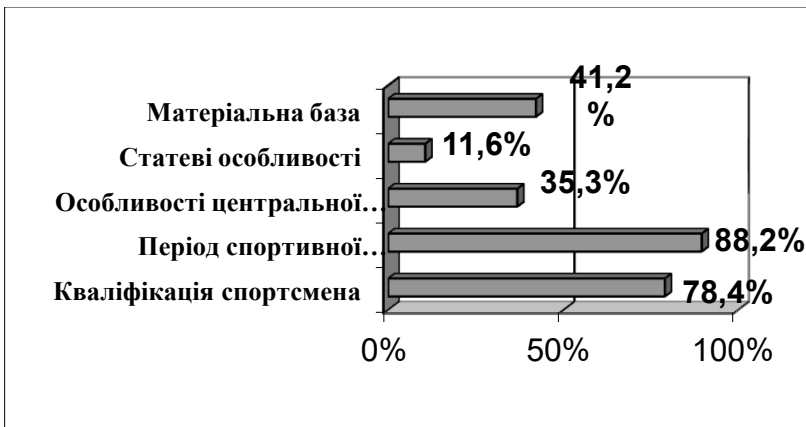


Рис. 1. Результати опитування тренерів щодо чинників, які визначають співвідношення загальних та спеціальних координаційних здібностей

У відповідях респондентів на питання про співвідношення вправ для розвитку загальних та спеціальних КЗ на різних етапах підготовки спортсменів спостерігається чітка тенденція до переважання засобів, які сприяють розвитку загальних КЗ на початковому етапі підготовки, рівноцінного використання вправ загального і спеціального характеру на етапі початкової спортивної спеціалізації та збільшення питомої ваги спеціальних засобів розвитку КЗ на етапі поглибленої спортивної підготовки.

Більшість (88,2%) тренерів вважають за доцільне застосування у підготовчій частині заняття вправ для розвитку загальних КЗ, і лише 5,9% висловились за розвиток спеціальних КЗ. Абсолютна більшість

(84,3%) респонденті вважає, що в основній частині тренування доцільніше застосовувати засоби розвитку спеціальних КЗ, а 41,2% фахівців – за комплексне використання засобів загальної і спеціальної дії. Тридцять п'ять відсотків тренерів вважають за доцільне застосування загальних і 15,7% опитаних – спеціальних засобів розвитку КЗ у заключній частині тренувального заняття.

В процесі реалізації програми розвитку КЗ тренери стикаються з такими труднощами: відсутність необхідної матеріальної бази – 62,7%; недостатній рівень фізичної підготовленості спортсменів – 52,9%; проблема адекватного визначення фізичного навантаження – 72,5%; підбір засобів – 41,2%.

Сучасні технічні прилади для координаційної підготовки використовує 31,4% тренерів, 39,2% – частково і 29,4 – не використовує. Серед таких приладів найчастіше практикують застосовувати координаційну драбинку, баланс–борди, TRX–петлі, міоелектростимулятори, роликові ковзани, рипстіки (вейвборд), пеніборди (скейтборди), лонгборди, стропои, балансувальні «на півсфери».

Серед методів координаційної підготовки використовують: ігровий і змагальний – 80,4%; метод паралельного впливу – 60,8%; варіативної вправи – 51%, стандартно-повторної вправи 54,1%. На думку 64,7% опитаних вибір методів розвитку КЗ залежить від етапу підготовки, 25,5 % висловили думку, що частково і 9,8% не залежить.

В процесі координаційної підготовки 54,9% тренерів використовують методичні прийоми, 33,3% частково, а 9,8% – ні. Не використання чи часткове використання методичних прийомів обмежує розширення прояву координаційних можливостей спортсменів у сноубордингу та фрістайлі. Тренери найчастіше використовують: варіювання окремих характеристик або всієї освоєної рухової дії (80,4%); зміну вихідних і кінцевих положень (76,5); зміну способів виконання дії (56,9%); «дзеркальне» виконання вправ (33,3%); виконання освоєних рухових дій після дії на вестибулярний апарат (60,8%).

Результати тестування свідчать, що лише 41,2% тренерів використовують адекватні тести для контролю рівня розвитку КЗ своїх підопічних. Майже третина респондентів (27,5%) користуються неінформативними тестами оцінки КЗ. 31,4% опитаних не зазначили зміст контрольних вправ, які вони практикують у професійній діяльності, що засвідчує відсутність таких тестів у системі управління підготовкою спортсменів.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів анкетування виявив, що найважливішою умовою вдосконалення технічної майстерності у таких складнокоординаційних зимових видах спорту як фрістайл і

сноубординг є розвиток їхніх координаційних здібностей. Співвідношення загальних і спеціальних засобів розвитку КЗ перебуває в залежності від етапу підготовки спортсменів та рівня їх спортивної кваліфікації. Фахівці з фрістайлу та сноубордингу не озброєні науково обґрунтованою методикою розвитку КЗ та визнають дефіцит знань щодо засобів удосконалення їхніх координаційних можливостей. Більшість використовує лише окремі параметри дозування навантаження для вирішення завдань розвитку координації, що суперечить загально-методичним підходам до вдосконалення фізичних якостей та знижує ефективність спортивної підготовки. Наукового обґрунтування потребує система тестування координаційної підготовки у фрістайлі та сноубордингу.

Література:

1. Грабик Н., Грубар І., Лук'янська У. Удосконалення загальної фізичної підготовки могулістів-початківців. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 118. Т. 4. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів: ЧНПУ, 2014. № 118. Т. 4. С. 44–48.

2. Грабик Н., Кучер Т. Базова технічна підготовка сноубордистів-початківців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вінниця, 2014. Випуск 17, С. 432–438.

3. Зінків О., Данча А., Казмірук А., Любіжанін Ю. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 10 (65). 2015. С. 65–69.

4. Івасюта Ю. О. Аналіз техніко-тактичних особливостей змагальної діяльності в сноуборді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: [зб. наук. пр.]. Чернігів, 2006. № 35. С. 225–228.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит., 2015. 680 с.

6. Naumchuk V., Grabyk N., Omelyanenko I., Omelyanenko V., Hrubar I. Coordination Skills Development of Mogul Skiers at the Initial and Preliminary Stages of Basic Training. International Journal of Applied Exercise Physiology 9 (9), 105-113. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>