

SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-1>

DIAGNOSIS OF COORDINATION ABILITIES OF ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF SPORTS DANCES)

ДІАГНОСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)

Babalich V. A.

*PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Olympic
and Professional Sport
Volodymyr Vynnychenko Central
Ukrainian State University
Kropyvnytskyi, Ukraine*

Бабаліч В. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний
університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Сьогодні науковцями розроблено багато методик та програм спрямованих на розвиток координаційних здібностей на початковому етапі підготовки спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту. Так науковці Т. Устінова, О. Прекурат [1] пропонують при складанні програм спрямованих на розвиток координаційної підготовки враховувати такі положення: уявляти особливості розвитку координаційних здібностей та пов'язані з цією якістю здібності; враховувати сенситивні періоди, співвідношення обсягів навантаження при формуванні програми спрямовану на розвиток означеної якості; ретельно добирати обсягів навантаження до кількості повторень при одноразовому повторенні при вихованні здібності; принцип взаємозв'язку частин рухової підготовки, рекомендації щодо співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки на етапі тренування. У дослідженнях зазначено, що врахування «сприятливих умов», серед яких і ті, що зазначені вище, забезпечать абсолютне віддзеркалення та використання спеціальних засобів розвитку координаційних якостей.

Ми також вважаємо, що потрібно враховувати нормативні вимоги з планування навчально-тренувальної роботи по даному виду спорту, особливості початкової підготовки у спортивних танцях, ретельно вивчати останні наукові дослідження за обраною тематикою.

В досліджених програмах зі спортивних танців представлені традиційні підходи щодо інтенсивності та об'єму й тривалості виконання вправ на тренувальних заняттях спрямованих на розвиток координації. Так щодо інтенсивності серед засобів реалізації представлені такі компоненти: підвищення вимог до швидкості, точності, економічності, доцільності виконання технічних прийомів; збільшення координаційної складності завдань шляхом збільшення числа варіативності вправ: скорочення пауз між вправами і відповідно між серіями вправ; виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу; виконання вправ у сполученні з такими, що впливають на розвиток інших якостей; виконання вправ на координацію після фізичного навантаження. А щодо об'єму та інтенсивності, то пропонують збільшити число повторень в одній серії, кількість серій та кількість різних вправ в одній серії при збереженні кількості повторень.

Деякі дослідники пропонують для ефективного приросту координаційних здібностей збільшити обсяг навантажень, що передбачений навчальною програмою у такому пропорційному співвідношенні 1:2. Ще одні дослідники [1] пропонують збільшити обсяг координаційної підготовки, що також вимагає зміни структури тренувальних засобів на користь вправ, що мають координаційне навантаження. Так загальна координаційна 20%, спеціально координаційна 10%, кондиційна 30%, базова 30%, інші види 10%.

Ми вважаємо, що до таких дій потрібно підходити помірковано адже потрібно враховувати, що збільшення обсягу веде до збільшення навантаження тим самим ми провокуємо розвиток перевтоми у дітей. Тому потрібно не збільшувати, а узгоджувати так, щоб розподіл підготовки з акцентом на розвиток тієї чи іншої якості у відповідні періоди, був раціональними і ефективними. Ми погоджуємось з думкою науковців, які вважають, що при плануванні цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей необхідно звертати увагу на діяльність вестибулярного апарату. Від цього залежить рівень складності вправ, їхня різноманітність і кількість при доборі відповідного комплексу вправ. На початковому етапі слід більше уваги приділяти вправам ігрового, а потім змагального характеру. Поступовість підвищення навантаження означає збільшення інтенсивності, об'єму і тривалість [2].

Цікавою є методика, яка запропонована Т. Б. Григоришиною, О. І. Качуром [3]. Автори пропонують на початковому етапі підготовки під час розвитку координаційних здібностей враховувати такі принципові положення: уявлення про координаційні й пов'язані з ним рухові здібності; принципи взаємозв'язку елементів рухової підготовки; співвідношення тренувального навантаження при вихованні рухових здібностей у чутливих періоди їх розвитку; оптимальна

тривалість при одноразовому повторенні та кількість повторень вправи при вихованні окремих рухових здібностей; рекомендації щодо кількісного співвідношення засобів загальної і спеціальної координаційної підготовки на початковому етапі спортивного тренування.

У дослідженнях, де розглядаються питання методики фізичної підготовки танцюристів саме на етапі початкової підготовки щодо удосконалення координаційних здібностей пропонують, наприклад, активно використовувати музикальні ігри, адже вони спрямовані на розвиток емоційності та образне сприйняття самої музики, ритму, мелодійності, гармонійності, музичну пам'ять та відчуття музичної форми. Для розвитку координаційних здібностей у юних танцюристів пропонують застосовувати під час тренувального процесу наступні зміни зовнішніх умов, що змушують варіювати звичні форми координаційних рухів: використовувати фонограми танців з паузами у звучанні, під час якої танцюристи повинні зупинитися, а в момент відновлення звучання, продовжити композицію відповідно до музичним фрагментом; під час виконання змагальної композиції створювати штучні перешкоди перед танцюристами; тимчасово виключати зоровий самоконтроль (виконання танцю з зав'язаними очима; скорочувати корисну площу для виконання композицій; на базових елементах міняти партнера і партнерку місцями.

Також дослідники для розвитку спритності у початківців рекомендують використовувати освоєні вправи, які виконуватися при зміні окремих (просторових, тимчасових, силових) характеристик руху. До тренувань повинні входити нові вправи або їх варіанти. Комплекси мають складатися зі спеціально підібраних вправ й танцювальних комбінацій, які враховують особливості спортивних танців взагалі і зокрема різновидів танців. Такі вправи повинні відрізнятися за ознаками: мати необхідну координаційну складність, яка відповідає рівню спортсмена; містити елементи новизни, незвичності; характеризуватися великим різноманіттям форм виконання рухів і несподіваним рішенням рухових завдань; включати завдання з регулювання, контролю самооцінки за різними параметрами рухів, шляхом активізації роботи окремих аналізаторів, або з виключенням їх діяльності. Раніше засвоєні вправи повинні об'єднуватися в комплекси різної координаційної складності, що виконуються з поступовим збільшенням швидкості, зміною темпу або ритму.

Проаналізовані наукові дослідження в області спортивного танцю допомогли нам ретельно вивчити особливості тренувального процесу, сучасні тенденції розвитку виду спорту та методичні аспекти початкової підготовки у розрізі розвитку координаційних здібностей спортсменів. Для діагностики координаційних здібностей даної категорії спортсменів пропонуємо обрати тестові завдання представлені в табл. 1.

Попереднє діагностування рівня розвитку координаційних здібностей на початковому етапі навчання у спортивних танцях дало можливість виявити середній рівень підготовленості спортсменів. За результатами тесових завдань дівчата краще справились із завданнями, які спрямовані на перевірку рівноваги та комплексної координованості рухів. Хлопці кращими виявились у стрибкових вправах.

Таблиця 1

Узагальнені дані щодо розвитку здібностей до координованості рухових дій у танцюристів

Тест	Рік							
	6		7		8		9	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Стійка на одній нозі з закритими очима (с)	5,1	7,2	5,6	8,2	7,5	9,2	8,9	9,6
Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	120	145	105	136	96	130	86	99
Стрибки на двох руки за головою (см)	10,3	11,8	13,5	12,9	15,7	14,8	17,1	16,3
Стрибки на двох руки за спиною (см)	8,1	7,9	7,3	6,8	6,5	6,6	5,8	5,9
Стрибок з місця вперед та назад (см)	2,03	2,06	2,08	2,04	1,81	1,91	1,41	1,55
Стрибок вперед, назад, вправо, вліво (см)	3,9	4,5	4,2	4,6	4,8	4,7	5,3	5,2
Човниковий біг 4х9 м (с)	15,2	15,7	14,2	14,6	13,3	13,6	12,1	12,7
Вправи на поєднання рухів руками, тулубом, ногами (бали)	8	9,2	8,7	9,4	9,3	9,6	9,7	9,9

Отримані показники вказують на необхідність оптимізації існуючої програми зі спортивних танців спрямованої на удосконалення координаційної підготовленості спортсменів.

Література:

1. Устінова Т., Прекурат О. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки. 2009. С. 153–156.
2. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.
3. Григоришина Т. Б., Качур О. І. Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. «Молодий вчений», № 3.3 (55.3) березень, 2018 р. С. 123–127.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-2>

FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Vasylenko V. V.

*Assistant Professor at the Department of
Physical Culture and Methods of its
Teaching
Kryvyi Rih State Pedagogical Institute
Kryvyi Rih, Ukraine*

Василенко В. В.

*старший викладач кафедри фізичної
культури та методики її викладання
Криворізький державний
педагогічний інститут
м. Кривий Ріг, Україна*

Gavrych A. L.

*Senior Lecturer at the Department of
Physical Culture and Methods of its
Teaching Kryvyi Rih State Pedagogical
Institute
Kryvyi Rih, Ukraine*

Гавриш Л. А.

*доцент кафедри фізичної
культури та методики її викладання
Криворізький державний
педагогічний інститут
м. Кривий Ріг, Україна*

Баскетбол є одним з самих популярних видів спорту. Він має багато прихильників як серед тих, хто займався раніше та захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, які змагаються, легкість та невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність баскетболу безперечно підвищують тенденції змін у правилах гри в бік збільшення динамічності змагальної діяльності.