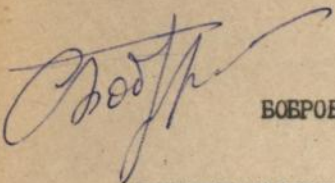


УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

На правах рукопису



БОБРОВНИК Сергія Ілліч

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІВНОСТЕЙ У СИСТЕМІ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ДЕСЯТИВОРЦІВ
9-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ

ІЗ.00.04 – Теорія і методика фізичного виховання,
спортивного тренування та оздоровчої
фізичної культури

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

КИЇВ - 1995

АВ 32.866

Дисертація є рукопис.

Робота виконана в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент СІРЕНКО Віктор Олександрович.

Офіційні опоненти – доктор педагогічних наук, професор ВОЛКОВ Леонід Вікторович;
кандидат педагогічних наук, професор ПОЛІЩУК Віталій Дмитрович.

Провідна організація – Харківський державний інститут фізичної культури, Міністерство України у справах молоді і спорту, м. Харків.

Захист відбудеться " 28 " вересня 1995 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 046.02.01 Українського державного університету фізичного виховання і спорту /252650, м. Київ – 5, вул. Фізкультури, 1/.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету фізичного виховання і спорту /252650, м. Київ – 5, вул. Фізкультури, 1/.

Автореферат розісланий " " _____ 1995 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

ІВАЩЕНКО Л.Я.

ЛНБ України ім.В.Стефаніка



00755459 (Z)

ЛНБ ім. В. Стефаніка
АН України

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Відомий фахівець в області теорії та методики легкої атлетики, який виховав багатьох видатних спортсменів, Фред Куду /1981/ зазначає, що не можна назвати жодного атлета, навіть світового класу, котрого б відзначала висока техніка у більшості видів десятиборства, а тому вже у дитинстві слід опановувати основи техніки усіх видів багатоборства і гармонійно розвивати рухові якості. Це положення є основою підготовки десятиборців, про що свідчать, зокрема, навчальні програми для ДЮСШ та СДЮШОР /1983, 1988/, а також дані ряду авторів /В.П.Філін, 1983; Е.Достал із співавт., 1986; М.Г.Озолін, 1988; Р.І.Купчинов, 1991/. Але здебільшого десятиборці, навіть спортсмени високого класу, мають суттєві вади у технічній підготовленості /Ф.Куду, 1981; В.В.Гамалій, 1984; В.Д.Полішук із співавт., 1988; С.М.Канішевський, 1992; R.Skowronek, 1994/. На наш погляд, однією з причин такої ситуації є наявність певних методичних прорахунків у системі спортивного тренування юних десятиборців на початковому етапі багаторічної підготовки. Це, зокрема, відбувається через ігнорування на практиці положення про те, що на даному етапі у жодному разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів та добиватися стійкої рухової навички, що дає змогу досягти певних спортивних результатів /В.М.Платонов, 1987; В.М.Платонов, К.П.Сахновський, 1988/. Одночасно встановлено, що важливою передумовою для успішного навчання раціональної техніки фізичних вправ є добре розвинені координаційні здібності - КЗ /В.М.Платонов, 1987; В.І.Лях, 1989; М.О.Бернштейн, 1991; J.Wellnitz, 1983; P.Hirtz, 1986; J.Raczek, 1990/, які слід розвивати та вдосконалювати майже на всіх етапах багаторічної підготовки. Легкість та швидкість досягнення

позитивного ефекту у розвитку КЗ будуть вищими, якщо враховувати особливо сприятливі вікові фази їх формування. Така фаза припадає на період від 8 до 13 років /В.П.Філін, 1987; В.М.Платонов, К.П.Сахновський, 1988; В.І.Лях, 1990; М.О.Бернштейн, 1991/.

Наведене вище стало теоретичною передумовою до виконання цієї роботи.

Робоча гіпотеза дослідження зводилася до передбачення можливості підвищення ефективності системи спортивного тренування юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців за рахунок її орієнтації на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ за умови одночасного підвищення рівня фізичної підготовленості.

Метод роботи є вдосконалення системи спортивного тренування юних легкоатлетів-багатоборців 9-12 років на основі виявлення впливу її спрямованості на ефективність навчання техніки видів десятиборства та розвиток рухових якостей на початковому етапі багаторічної підготовки.

Задачі дослідження:

1. Вивчити за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду сучасний стан питань, щодо вікових особливостей розвитку дитячого організму та організації системи спортивного тренування юних легкоатлетів-багатоборців на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців.

2. Дослідити вплив спрямованості спортивного тренування на динаміку розвитку КЗ за роками початкового етапу багаторічної підготовки юних легкоатлетів-багатоборців.

3. Виявити ефективність опанування техніки видів десятиборства залежно від спрямованості спортивного тренування на етапі початкової підготовки легкоатлетів-багатоборців.

4. Вивчити вплив спрямованості спортивного тренування на ефективність розвитку рухових якостей у юних легкоатлетів-багатоборців за роками початкового етапу багаторічної підготовки.

Наукова новизна. Встановлено можливість підвищення ефективності спортивного тренування юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців за рахунок її орієнтації на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ за умови одночасного підвищення фізичної підготовленості. Така спрямованість тренування забезпечує, зокрема, більш ефективне навчання раціональної техніки видів десятиборства, а також розвиток рухових якостей та здатність їх до більш повного використання у процесі виконання загальних вправ.

Теоретична та практична значущість, рівень втілення наукових розробок. Для теорії має цінність виявлена нами залежність динаміки КЗ, ефективності навчання техніки видів десятиборства та підвищення фізичної підготовленості юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки від спрямованості спортивного тренування. Зокрема, встановлено високу ефективність його орієнтації на акцентований розвиток КЗ з одночасним розвитком рухових якостей. На основі результатів дослідження розроблені науково обґрунтовані методичні рекомендації щодо визначення спрямованості та змісту спортивного тренування юних багатоборців 9-12 років, а також розподілу часу, відведеного на різноманітні види підготовки за роками початкового етапу багаторічної підготовки десятиборців. Використання запропонованих рекомендацій дає змогу на кінець етапу досягти більш високого рівня технічної та фізичної підготовленості, а також ефективності змагальної діяльності. Впровадження розроблених на основі результатів дослідження методичних рекомендацій щодо спортивного

тренування юних легкоатлетів-багатоборців допомогло підвищити ефективність технічної та фізичної підготовки на початковому етапі, а також досягти більш високого рівня технічної та фізичної підготовленості на наступному етапі багаторічної підготовки десятиборців. Останнє підтверджують акти впровадження результатів дослідження у практику. Данні, що отримано у процесі дослідження, використано також як навчальний матеріал під час читання курсу "Особливості тренування юних легкоатлетів".

Апробація роботи та декларація особистого внеску дисертанта у розробку наукових результатів. За матеріалами досліджень зроблено 3 доповіді на республіканських науково-практичних, а також 2 доповіді на загальноуніверситетських науково-методичних конференціях. За темою дисертації опубліковано 7 робіт. Участь автора у написанні робіт є визначальною у плані проведення дослідження та інтерпретації його результатів. Дисертаційну роботу виконано згідно зі зведеним планом НДР Міністерства України у справах молоді і спорту на 1986-1990 рр. за темою 2.3.1 "Удосконалення структури навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки" /№ держ. реєстрації 85086950/.

На захист винесено такі положення:

- ефективність системи спортивного тренування на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців може бути підвищена за рахунок її орієнтації на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ юних легкоатлетів-багатоборців 9-12 років з одночасним підвищенням рівня їх фізичної підготовленості;

- орієнтація спортивного тренування на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ забезпечує більш ефективне опанування юними легкоатлетами-багатоборцями 9-12 років основами раціональної

техніки видів десятиборства;

- акцентований розвиток та вдосконалення КЗ у юних багатоборців 9-12 років за умови одночасного розвитку рухових якостей підвищує ефективність фізичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування десятиборців.

Методологія та методи дослідження. Методологія цього дослідження полягає у виявленні можливості підвищення ефективності системи спортивного тренування на основі комплексного підходу до вивчення її спрямованості на вдосконалення рухової діяльності юних легкоатлетів. У роботі використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Узагальнення практичного досвіду з аналізом навчальних програм ДЮСШ та СДЮШОР, а також результатів бесід з провідними тренерами України та СНД.

3. Педагогічні спостереження.

4. Педагогічний експеримент із застосуванням ряду окремих методик: педагогічні тести та електронна хронометрія, контактна платформа, стабілографія /у модифікації професора В.М.Болобана, 1990/ для визначення рівня розвитку КЗ, технічної та фізичної підготовленості, газаналіз для виявлення можливостей аеробного енергозабезпечення.

5. Методи математичної статистики.

Об'єктом дослідження була система спортивного тренування юних легкоатлетів-багатоборців на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців.

Предметом дослідження була спрямованість спортивного тренування юних легкоатлетів-багатоборців 9-12 років на етапі початкової підготовки.

Організація дослідження

Дослідження було проведене у три взаємопов'язані між собою етапи. На першому з них проводився аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчався практичний досвід підготовки юних легкоатлетів шляхом бесід з провідними тренерами, аналізу навчальних програм ДЮСШ і СДЮШОР, а також педагогічні спостереження під час тренувальних занять та змагань. На другому етапі проводився відбір юних легкоатлетів для формування експериментальних груп. З цією метою проведено тестування 358 учнів середніх шкіл м. Києва віком від 8 до 9,5 року з використанням загальноприйнятих і описаних у літературі тестів: біг на 60 м зі старту, стрибок у довжину з місця, метання тенісного м'яча масою 150 г. З цієї групи було відібрано 32 школярі майже однакові за рівнем фізичного розвитку та біологічним віком. Усі вони перед експериментом та після нього пройшли медичне обстеження у Київському міському лікувально-фізкультурному диспансері. Виходячи з завдань дослідження, було сформовано дві групи /А та Б/, кожна з яких складала 16 школярів віком 9-9,5 року. На третьому етапі, відповідно до робочої гіпотези та завдань дослідження, проводився 3-річний педагогічний експеримент на базі загальноосвітньої середньої школи № 234 м. Києва та СДЮСШ ДСТ "Трудові резерви", метою якого було вивчення впливу спрямованості системи спортивного тренування на ефективність опанування основ техніки та розвиток рухових якостей юних легкоатлетів-багаторборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців.

У процесі педагогічного експерименту визначення рівня розвитку КЗ, а також вестибулярної стійкості та м'язової чутливос-

ті проводилося на початковому етапі, потім через 12, 24 та 36 міс тренування. Окрім того, перед та після експерименту за допомогою стабілографічної методики здійснювалась комплексна оцінка КЗ. Рівень розвитку рухових якостей визначався перед експериментом та після кожного з трьох років етапу, що вивчався. Технічна підготовленість тестувалась на початку та у кінці другого, а потім у кінці третього року тренування, тобто у кінці експерименту.

Тренування проводилось за умов реального тренувального процесу та лабораторних умов /визначення максимального споживання кисню - МСК/. Виявлена у процесі експерименту динаміка показників, що вивчались, дала змогу визначити приріст КЗ, технічної та фізичної підготовленості юних багатоборців за роками етапу, що розглядається. За величиною приросту стало можливим судити про ефективність тієї чи іншої спрямованості спортивного тренування юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців. З цією ж метою підслідні обох груп у кінці етапу взяли участь у контрольному змаганні з легкоатлетичного шестиборства, що передбачене навчальною програмою для ДЮСШ та СДЖШОР. На початку педагогічного експерименту середній вік всіх підслідних складав 9,2 року. Експеримент проводився протягом трьох років. Виходячи з робочої гіпотези та мети дослідження, у групі А на першому році навчання 60 % усього тренувального часу відводилося на розвиток КЗ та 40 % - рухових якостей; на другому році 50 % часу присвячувалося подальшому розвитку та вдосконаленню КЗ, 20 % - навчанню основ техніки видів багатоборства і 30 % - фізичній підготовці; протягом третього року тренування 40 % загального часу відводи-

лося на вдосконалення КЗ, 25 % - навчання техніки видів та 35 % - розвиткові рухових якостей. У групі Б - згідно з робочими програмами для ДЮСШ та СДЮШОР на першому році тренування 50 % часу присвячувалось навчанню техніки та 50 % - фізичній підготовці, у тому числі 15 % розвитку спритності, що пов'язана з виявом КЗ.

Протягом другого та третього років час, що відводився для навчання техніки видів багатоборства, збільшувався до 60 % і, відповідно до 40 % зменшувався час, що витрачався на розвиток рухових якостей. Кількість тренувальних занять та час кожного з них протягом педагогічного експерименту в обох групах були однаковими. На першому році проведено 132 заняття, на другому - 152 та на третьому - 164. Сумарний час, за роками експерименту, склав, відповідно, 264, 304 та 328 год. Загальний обсяг фізичної підготовки та співвідношення обсягу засобів, спрямованих на розвиток окремих рухових якостей в обох групах, також були практично однаковими та відповідали рекомендаціям, наявним у літературі /В.П.Філін, Г.Г.Портной, 1983/.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота викладена на 146 сторінках машинописного тексту, містить 9 таблиць, 25 малюнків, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури. У роботі використано 197 літературних джерел, з яких 34 іноземних.

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Вплив спрямованості системи спортивного тренування на динаміку координаційних здібностей у юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців

Данні, що були отримані у процесі дослідження, свідчать про те, що спрямованість системи спортивного тренування за роками етапу початкової підготовки юних багатоборців багато в чому визначає динаміку різноманітних КЗ: здатність до циклічних локомоцій, до кінестезичного диференціювання, до комплексної реакції, до орієнтування у просторі, до динамічної рівноваги та здатності до ритму.

Установлено, що розвиток КЗ у групі А проходив більш інтенсивно, ніж у групі Б. Зокрема, показник, що відбиває КЗ у циклічних локомоціях з кожним роком тренування у групі А зменшувався більшою мірою, ніж у групі Б, тим самим вказуючи на більшу ефективність її розвитку. Так за I-й рік він зменшився з $/9,25 \pm 0,36/$ до $/8,68 \pm 0,39/$ с, за 2-й - до $/8,13 \pm 0,21/$ с та за 3-й - до $/7,70 \pm 0,17/$ с, тоді як у групі Б, відповідно, з $/9,30 \pm 0,46/$ до $/8,94 \pm 0,47/$, $/8,52 \pm 0,27/$ та $/8,17 \pm 0,67/$ с.

Сумарний приріст показника здібності, що вивчається, за три роки тренування у групі А склав 16,8 %, а у групі Б лише 12,1 % /табл. I/. Причому за перший рік у першому випадку приріст дорівнював 6,2 %, за 2-й рік збільшився лише на 5,8 % та на 4,8 % за останній рік експерименту. У групі Б спостерігались практично рівномірні темпи приросту: 3,9; 4,5; 3,7 %. У групі А більш інтенсивно розвивалась і друга КЗ - здатність до кінестезичного диференціювання. Це підтверджується більш суттєвим, ніж у групі

Таблиця I

Сумарний приріст координаційних здібностей за 3 роки тренування у групах А / $n = 16$ / і Б / $n = 16$ /, %

Групи	Координаційні здібності					
	Здатність до циклічних локомоцій	Кінестезичне диференціювання	Комплексна реакція	Орієнтування у просторі	Динамічна новага	Здатність до ритму
А	16,8	64,5	33,8	56,2	32,8	36,8
Б	12,1	40,9	26,3	44,3	19,4	26,3

Б, зменшенням показника здібності до кінця експерименту. Якщо на його початку зазначений показник становив $/7,39 \pm 1,10/$ см, то через рік досяг $/5,06 \pm 0,61/$ см, після 2-го року - $/4,06 \pm 0,56/$ та $/2,62 \pm 0,39/$ см після 3-го року тренування. У групі Б спостерігалось не таке виражене зменшення показника, що реєструвався - від $/7,00 \pm 1,04/$ до $/5,23 \pm 0,72/$ см через рік, до $/4,43 \pm 0,59/$ після 2-го та до $/4,12 \pm 0,62/$ см після 3-го року експерименту. У зв'язку з різною інтенсивністю розвитку КЗ, що вивчалась, загальний її приріст за 3 роки експерименту у групі А склав 64,5 % і лише 40,9 % у групі Б. Найбільший річний приріст спостерігався за перший рік в обох групах: у групі А - 31,5 та 26,3 % у групі Б. За другий рік він склав, відповідно, 13,6 та 11,4 %, а за третій рік - 19,4 проти 4,2 % у групі Б. На це вказує більш виражене зменшення за роками етапу показника, що характеризує здатність до кінестезичного диференціювання - перед експериментом він склав $/124,21 \pm 6,47/$ см, після 1-го року - $/101,82 \pm 4,52/$ см, після 2-го - $/91,94 \pm 4,81/$ та після 3-го $/82,27 \pm 3,42/$ см. Одночасно у групі Б за вихідного рівня, що становив $/123,92 \pm$

$\pm 5,57/$ см, цей показник зменшився, відповідно, до $/108,90 \pm 4,98/$, $/99,73 \pm 4,36/$ та $/91,36 \pm 3,19$ см. Сумарний приріст здатності до комплексної реакції за час експерименту у групі А досяг 33,8 %, у групі Б – 26,3 %. Разом з цим найбільший річний приріст спостерігався після першого року тренувань в обох групах – 18 % у групі А та 12,1 % у групі Б. Спрямованість спортивного тренування суттєво впливає на динаміку й здатність до орієнтування у просторі. Остання більш ефективно розвивалась у групі А. Так показник цієї здібності за I-й рік тренування підвищився з $/5,91 \pm 0,80/$ до $/7,45 \pm 0,92/$ очка, до $/8,24 \pm 1,06/$ після 2-го та до $/9,23 \pm 0,92/$ очка після 3-го року експерименту, тоді як у групі Б, відповідно, з $/5,62 \pm 0,83/$ до $/6,43 \pm 1,02/$, $/7,26 \pm 1,17/$ та $/8,11 \pm 0,90/$ очка. Сумарний приріст КЗ, що розглядалась, за 3 роки експерименту у групі А склав 56,2 % і лише 44,3 % у групі Б. Найбільш високий річний темп приросту у групі А зареєстрований за перший рік – 26,0 %, а у групі Б за 3-й рік – 15,1 %.

У групі А більш інтенсивно, ніж у групі Б, розвивалась також здатність до динамічної рівноваги, про що свідчить більш суттєве зменшення за роками експерименту показника, що характеризує її. Останній у групі А за перший рік зменшився з $/12,46 \pm 1,20/$ до $/11,19 \pm 0,59/$ с, за 2-й – до $/9,62 \pm 0,60/$ та до $/8,37 \pm 0,46/$ с на кінець 3-річного експерименту, а у групі Б, відповідно, з $/12,32 \pm 1,67/$ до $/11,61 \pm 1,08/$, $/10,56 \pm 0,63/$ та $/9,93 \pm 0,24/$ с. Сумарний приріст здібності, що розглядалась, за 3 роки тренування у групі А склав 32,8 % і лише 19,4 % у групі Б. Разом з цим найбільший приріст у обох групах спостерігався за 2-й рік експерименту, однак у групі А він становив 10,2 %, а у групі Б – 5,1 %. Аналогічні тим, що описані вище, різниці між групами мали місце у динаміці здатності до ритму. Зокрема, знач-

не зменшення за роками експерименту показника, що характеризує її, вказує на більш ефективний розвиток цієї здібності у групі А. Через рік тренування даний показник у групі А змінився з $/1,33 \pm 0,18/$ до $/1,12 \pm 0,11/$ с, через 2 роки до $/1,04 \pm 0,09/$ та $/0,84 \pm 0,09/$ с після 3-го року, а у групі Б, відповідно, з $/1,33 \pm 0,14/$ до $/1,20 \pm 0,09/$, $/1,09 \pm 0,07/$ та $/0,98 \pm 0,06/$ с. У результаті загальний приріст здатності до ритму за 3 роки експерименту у групі А досяг 36,8 %, тоді як у групі Б - 26,3 %.

Як свідчать результати проведеного дослідження, спрямованість спортивного тренування юних багатоборців на етапі початкової підготовки здійснює певний вплив не лише на динаміку розвитку різних КЗ, але й вестибулярної стійкості та м'язової чутливості, що є основою прояву цих здібностей. Встановлено, що розвиток вестибулярної стійкості і м'язової чутливості протягом етапу був більш ефективним у групі А, спортивне тренування у якій було орієнтовано на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ. Зазначене вище підтверджує інтенсивне зниження з року в рік у групі А показника вестибулярної стійкості, що свідчить про її підвищення. Зокрема, за 1-й рік цей показник знизився з $/67,56 \pm 6,97/$ до $/47,42 \pm 6,64/$ см, за 2-й - до $/35,38 \pm 4,20/$ та за 3-й - до $/24,71 \pm 3,53/$ см, тоді як у групі Б, відповідно, з $/66,92 \pm 8,61/$ до $/55,36 \pm 7,60/$, $/46,64 \pm 4,83/$ та $/41,31 \pm 5,34/$ см. Отже, сумарний приріст вестибулярної стійкості за 3 роки експерименту у групі А склав 63,4 %, а у групі Б - 38,2 %.

З аналізу темпів приросту останньої випливає, що найвищий річний приріст припадає на 1-й рік тренування в обох групах. У групі А протягом 3-річного експерименту також більш ефективно розвивалась м'язова чутливість, про що свідчать більш інтенсив-

не зниження показника, який характеризує її. За I-й рік він знизився з $/4,61 \pm 0,64/$ до $/3,12 \pm 0,45/$ кг, після 2-го року досяг $/2,12 \pm 0,30/$ та $/1,50 \pm 0,21/$ кг після 3-го року, а у групі Б - з $/4,82 \pm 0,85/$ знизився до $/4,12 \pm 0,66/$ після I-го року тренування, до $/3,50 \pm 0,55/$ через 2 та $/3,06 \pm 0,26/$ кг на кінець експерименту. Різниця у динаміці м'язової чутливості у юних багатоборців груп А та Б обумовила й різницю у сумарному її прирості за 3 роки тренування на етапі початкової підготовки: у першому випадку він склав 67,5 %, у другому - 36,5 %. Найбільший річний приріст протягом експерименту в обох групах спостерігався за I-й рік тренування. Наведена динаміка вестибулярної стійкості та м'язової чутливості, обумовлена спрямованістю спортивного тренування на етапі початкової підготовки, дає змогу певною мірою пояснити відповідний характер виявленої нами динаміки різноманітних КЗ.

Вплив спрямованості спортивного тренування на динаміку технічної підготовленості юних багатоборців 9-12 років на початковому етапі багаторічної підготовки десятиборців

Як свідчать результати проведеного дослідження, спрямованість системи спортивного тренування на початковому етапі багаторічної підготовки суттєво впливає не лише на динаміку КЗ, але й на динаміку технічної підготовленості юних багатоборців. Рівень останньої підвищувався в обох групах протягом усього етапу, однак у групі А це підвищення було більш інтенсивним. Так показник /різниця у часі пробігання відрізка 30 м зі старту та з ходу/, що характеризує технічну підготовленість у бігу на короткі дистанції, у групі А зменшився з $/1,28 \pm 0,05/$ до $/1,11 \pm 0,04/$ с

за перші два роки та до $/0,93 \pm 0,04/$ с на кінець експерименту, а у групі Б, відповідно, - з $/1,19 \pm 0,07/$ до $/1,12 \pm 0,09/$ та $/1,04 \pm 0,08/$ с. Сумарний приріст технічної підготовленості у бігу на короткі дистанції за 3 роки тренування у групі А склав 27,3 %, а у групі Б - лише 12,6 % /табл. 2/. У групі А більшою мірою, ніж у групі Б, за час експерименту підвищився рівень технічної підготовленості й у стрибку в довжину, про що свідчить різниця результатів стрибка у довжину з повного розбігу та з 10 бігових кроків /П.З.Сіріс і співавт., 1983; Л.С.Хоменков, 1987/. Зокрема, у першому випадку даний показник на кінець експерименту підвищився до $/36,81 \pm 4,50/$ см, а у другому - лише до $/30,72 \pm 3,80/$ см.

Таблиця 2

Сумарний приріст технічної підготовленості у видах легкоатлетичного багатоборства за 3 роки тренування у групах А / $n = 16/$ і Б / $n = 16/$, %

Групи	Види багатоборства					
	Біг на короткі дистанції	Стрибок у довжину з розбігу	Стрибок у висоту з розбігу	Метання м'яча	Стрибок з жердиною	Біг з бар'єрами 60 м
А	27,3	94,7	63,3	97,7	56,2	25,6
Б	12,6	41,0	29,2	32,6	28,6	14,9

Загальний приріст технічної підготовленості у стрибках у довжину з розбігу у групі А за 3 роки тренування становив 94,7 %, а у групі Б - 41,0 %. Така ж сама динаміка протягом етапу спостерігалась у технічній підготовленості у стрибках у висоту, показником якої була різниця між результатами у стрибках у ви-

соту та зростом якого багатоборця /М.Г.Озолін і співавт., 1989; Л.С.Хоменков, 1987/. Чим менший цей показник, тим вищий рівень технічної підготовленості. Більш інтенсивно показник зменшувався у групі А - на кінець першого року експерименту він склав $/33,84 \pm 4,83/$ см, за другий рік зменшився до $/23,45 \pm 3,21/$ та до $/12,43 \pm 1,50/$ см на кінець експерименту. У групі Б показник, відповідно, змінився з $/31,21 \pm 4,34/$ см до $/26,80 \pm 3,82/$ та до $/22,13 \pm 2,85/$ см. Сумарний приріст технічної підготовленості у стрибках у висоту в групі А за три роки тренування досяг 63,3 % а у групі Б - 29,2 %. Темпи приросту за роками були відносно рівномірними в обох групах. Ефективність орієнтування спортивного тренування на початковому етапі підготовки на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ виявилася у досягненні у групі А більш високого рівня технічної підготовленості у метанні м'яча, що визначалася за різницею метання з місця та з розбігу /П.З.Сіріс із співавт., 1983; М.Г.Озолін із співавт., 1989/ - чим більша ця різниця, тим вищий показник технічної підготовленості. Цей показник у групі А на кінець експерименту становив $/8,70 \pm 0,84/$ м, тоді як у групі Б лише $/6,10 \pm 0,63/$ м. Вищим він був у групі А і після другого року тренування, відповідно, $/6,30 \pm 0,81/$ та $/5,20 \pm 0,74/$ м. Сумарний приріст технічної підготовленості у метанні м'яча за три роки експерименту у групі А склав 97,7 %, а у групі Б - 32,6 %. Найбільший річний приріст спостерігався в обох групах на третьому році тренування - 54,5 % у групі А та 19,6 % у групі Б. Згідно з існуючими програмами навчання техніки бігу з бар'єрами та стрибка з жердиною має починатися з другого року початкового етапу багаторічної підготовки. Тому у нашому дослідженні її приріст визначається стосовно результатів тестування, що проводилось на кінець другого року

експерименту. Показником, що характеризує технічну підготовленість у бар'єрному бігу, була різниця між результатом у бігу на 60 м з бар'єрами та без них, а у стрибку з жердиною – різниця між результатом у стрибку з жердиною та висотою хвата на жердині /Р.І.Купчинов із співавт., 1987; М.Г.Озолін із співавт., 1989/.

Як встановлено, технічна підготовленість у бігу з бар'єрами у групі А на кінець експерименту зросла більшою мірою, ніж у групі Б, про що свідчить зменшення її показника з $/2,54 \pm 0,36/$ до $/1,89 \pm 0,23/$ с, а у другій групі з $/2,62 \pm 0,34/$ до $/2,23 \pm 0,31/$ с. Отже, приріст показника технічної підготовленості у групі А становив 25,6 %, у групі Б – 14,9 %. Так само змінювалась динаміка технічної підготовленості у стрибку з жердиною. За отриманими даними, на кінець другого року тренування показник, що характеризує техніку стрибка з жердиною, у групі А складав $/32,10 \pm 2,34/$ см, а після третього року досяг $/14,25 \pm 1,93/$ см, а у групі Б, відповідно з $/35,05 \pm 2,93/$ до $/24,82 \pm 1,61/$ см. Таким чином, у групі А на кінець експерименту значення показника, що вивчався, було меншим, ніж у групі Б, що показувало на більше зростання технічної підготовленості. Про це свідчить і сумарний приріст за три роки, що досяг у групі А 56,2 %, тоді як у групі Б лише 28,6 %.

Вплив спрямованості спортивного тренування на динаміку фізичної підготовленості юних багатоборців 9–12 років на початковому етапі багаторічної підготовки

десятиборців

Як відомо, технічна підготовленість тісно пов'язана з фізичною підготовленістю спортсмена, що має виключно важливе значення у десятиборстві. У зв'язку з ним одним із завдань даного

дослідження було вивчення впливу спрямованості системи спортивного тренування на динаміку фізичної підготовленості юних багатоборців. У експерименті швидкісні здібності оцінювали за результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу /В.В.Петровський, 1978; Е.С.Озолін, 1986/, про швидкісно-силові можливості - за результатом стрибка у довжину з місця /В.М.Волков, В.П.Філін, 1983; Ю.В.Верхошанський, 1988/, стрибка вгору з місця на контактній платформі /І.І.Аліханов, Л.І.Аліханова, 1987/ і з метання м'яча масою 150 г /В.М.Волков, В.П.Філін, 1983; Р.І.Купчинов із співавт., 1987/.

За отриманими даними, динаміка показників, що характеризують вияв різноманітних рухових якостей значною мірою залежить від спрямованості спортивного тренування на етапі початкової підготовки юних багатоборців. Так у групі А час пробігання 30 м зі старту за 1-й та 2-й роки експерименту, хоча і зменшився /тобто результат покращився/, однак щодо кожного попереднього тестування є статистично недостовірним. Зокрема, за перший рік він зменшився з $5,51 \pm 0,25$ до $5,36 \pm 0,19$ с, за 2-й - до $5,07 \pm 0,14$ с, а за третій рік він зменшився вже достовірно до $4,78 \pm 0,10$ с. Також достовірно зменшився час за 2-й та 3-й роки щодо початкового рівня. Ідентично змінився час пробігання 30 м у групі Б: недостовірно щодо кожного попереднього тестування, але достовірно на кінець експерименту - $4,98 \pm 0,13$ с щодо початкового рівня - $5,49 \pm 0,28$ с. Сумарний приріст швидкісних здібностей, за отриманими даними, за три роки у групі А склав 13,2 %, а у групі Б - 9,3 % /табл. 3/. Аналогічна динаміка рухової якості, яка розглядалась, у групах А та Б спостерігалась під час використання другого тесту - бігу на 30 м з ходу:

10,0 % у групі А і 7,3 % в групі Б /табл. 3/

Таблиця 3

Сумарний приріст рухових якостей і МСК за 3 роки тренування в групах А / $n = 16$ / і Б / $n = 16$ /, %

Групи	Рухові якості					Загальна витривалість	Спеціальна витривалість	МСК
	Швидкісні можливості		Швидкісно-силові можливості					
	1-й тест	2-й тест	1-й тест	2-й тест	3-й тест			
А	13,2	10,0	27,5	76,0	43,0	33,0	18,9	14,8
Б	9,3	7,3	18,8	53,8	30,1	21,7	16,8	14,5

Інший характер динаміки спостерігався у розвитку швидкісно-силових якостей. Результат стрибка у довжину з місця, що характеризує ці якості, у групі А підвищився з /171,28 \pm 8,94/ до /188,30 \pm 18,96/ см після 1-го року, до /208,41 \pm 12,82/ см після 2-го та до / 218,14 \pm 12,85/ см на кінець експерименту, а у групі Б даний показник достовірно виріс з /170,56 \pm 12,27/ см до /187,14 \pm 15,30/ см за 1-й рік, а потім недостовірно щодо кожного попереднього тестування, але достовірно щодо початкового рівня /196,07 \pm 11,48/ см після 2-го та /202,13 \pm 15,82/см після 3-го років. У групі А показник, що вивчався, був вищим, ніж у групі Б вже після 2-го і, особливо, 3-го року тренування. Загальний його приріст на кінець експерименту досяг у першому випадку 27,5 % та 18,8 % у другому. Найвищий річний приріст спостерігався у групі А за 2-й рік - 11,6 %, а у групі Б за 1-й рік - 10,0 %. Аналогічні відмінності між групами у динаміці швидкісно-силових можливостей протягом експерименту спостерігались під час використання двох інших тестів: в групі А - 76,0 і 43,0 %, в групі Б - 53,8 і 30,1 %.

а в групі Б, відповідно, лише 53,8 і 30,1 %.

Спрямованість спортивного тренування на початковому етапі підготовки суттєво впливає на загальну та спеціальну витривалість. Першу ми оцінювали за результатом /відстанню/ 3-хвилинного бігу /П.З.Сіріс із співавт., 1983; Р.І.Купчинов із співавт., 1987/, а другу за часом пробігання 300 м. Оскільки основи загальної витривалості складають аеробні можливості організму, ми реєстрували МСК. Встановлено, що показник загальної витривалості зростає з року в рік в обох групах. Однак у групі А на кінець експерименту він підвищився з $621,27 \pm 50,94$ м до $826,17 \pm 62,19$ м, а у групі Б лише до $758,65 \pm 61,63$ м. Отже сумарний приріст склав 33,0 % та 21,7 %. Зміна значення МСК недостовірна щодо кожного попереднього тестування підвищувалась з року в рік в обох групах. На кінець експерименту МСК достовірно зросло щодо початкового рівня в обох групах та досягло практично однакового рівня - $63,21 \pm 3,00$ у групі А і $62,50 \pm 2,41$ мг·кг⁻¹·хв⁻¹ у групі Б при його сумарному прирості, відповідно, 14,8 % і 14,5 %.

З року в рік у обох групах підвищувалась і спеціальна витривалість. Однак за 3 роки тренування показник, що характеризує її, у групі А виріс з $61,41 \pm 3,77$ до $49,80 \pm 3,17$ с, тоді як у групі Б з $61,52 \pm 2,92$ лише до $51,16 \pm 2,77$ с. Звідси приріст спеціальної витривалості на кінець експерименту у першому випадку становив 18,9 %, а у другому - 16,8 %.

Отже у групі А досягнуто більшого приросту загальної та спеціальної витривалості за практично рівного приросту МСК. Як відзначалося, після 3-річного експерименту, згідно з програмами ДЮСШ та СДЮШОР, нами було проведено контрольні змагання з легкоатлетичного шестиборства. Спортсмени групи А показали більш

високі результати, ніж спортсмени групи Б - /1784+228/ проти /1477+167/ очок. Отже, орієнтування системи спортивного тренування на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ з одночасним розвитком рухових якостей забезпечує ефективне опанування юними багатоборцями основ техніки у видах десятиборства та підвищення фізичної підготовленості, а також сприяє досягненню більш високих спортивних результатів на кінець етапу початкової підготовки.

В И С Н О В К И

1. Цілеспрямований розвиток КЗ є важливим, але досі невикористовуваним достатньою мірою, резервом спортивно-технічної майстерності юних десятиборців і суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування.

2. Акцентований розвиток та вдосконалення КЗ на початковому етапі багаторічної підготовки з одночасним розвитком рухових якостей у юних багатоборців 9-12 років слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування десятиборців.

3. Спортивне тренування на початковому етапі підготовки, зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ з одночасним підвищенням рівня фізичної підготовленості, забезпечує досягнення юними багатоборцями 9-12 років більшого приросту КЗ, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки видів десятиборства та розвиток рухових якостей. У першому випадку приріст різних КЗ склав 16,8-71,2 %, а у другому - 12,1-44,3 %.

4. Найбільш високих темпів приросту КЗ на початковому етапі багаторічної підготовки юні багатоборці 9-12 років досягають

за різні терміни /роки/, як за умов спортивного тренування, спрямованого на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ, так і за загальноприйнятої спрямованості. В одних випадках найбільший приріст забезпечується за перший, в інших - за другий рік тренування.

5. Орієнтація спортивного тренування на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ підвищує ефективність розвитку м'язової чутливості. Так приріст першої склав 67,5 і 71,2 %, тоді як під час традиційної орієнтації тренування - 36,5 і 40,5 %, а вестибулярної стійкості, відповідно, 63,4 і 64,5 % проти 38,2 і 33,1 % у другому варіанті.

6. Акцентований розвиток та вдосконалення КЗ на початковому етапі підготовки з одночасним розвитком рухових якостей забезпечує більш ефективне опанування ними багатоборцями техніки окремих видів десятиборства, ніж під час загальноприйнятої спрямованості тренування. Зокрема, приріст показників технічної підготовленості на кінець етапу у різноманітних видах у першому випадку досяг 27,3-97,7 %, а у другому - 12,6-41,0 %.

7. За обох вивчених у роботі варіантів спрямованості спортивного тренування на початковому етапі підготовки яких багатоборців 9-12 років приріст показників технічної підготовленості вищий у стрибках та метаннях, ніж у бігу. За умов тренування, орієнтованого на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ, на кінець етапу приріст показників технічної підготовленості у різних видах стрибків склав 94,7; 63,3; 56,2 та 97,7 % у метанні, а у бігу 27,3 та 25,6 %. За традиційної спрямованості спортивного тренування приріст досяг, відповідно, 41,0; 29,2; 28,6; 32,6; 12,6 та 14,9 % у бігу.

8. Найбільш високих на початковому етапі багаторічної підготовки темпів приросту показників технічної підготовленості у видах десятиборства юні багатоборці досягають на останньому - третьому році етапу. Так у разі спрямування спортивного тренування на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ приріст названих показників за другий рік тренування у різних видах стрибків склав 47,4-30,8 %, у метанні - 43,2 % та у бігу на короткі дистанції - 13,3 %; за третій рік, відповідно, 47,3-32,5 %, у стрибках з жердиною - 53,2 %, у метанні - 54,5 %, у бігу на короткі дистанції - 14,0 та 25,6 % у бар'єрному бігу. За загальноприйнятої спрямованості спортивного тренування показники технічної підготовленості за другий рік тренування на етапі зросли на 18,2-14,1 % - у стрибках, 13,0 % - у метанні, 5,9 % - у бігу; за третій рік відповідно, на 22,8-15,1; 28,6; 19,6; 6,7 та 14,9 %.

9. Орієнтування спортивного тренування на початковому етапі підготовки на акцентований розвиток та вдосконалення КЗ підвищує ефективність розвитку у юних багатоборців рухових якостей. Зокрема, приріст швидкісних можливостей у цьому випадку на кінець етапу склав 10,0-13,2 %, швидкісно-силових можливостей - 27,5-76,0 %, загальної витривалості - 33,0 % та спеціальної витривалості - 18,9 %. За традиційної спрямованості тренування приріст цих якостей досяг, відповідно, 7,3-9,3; 18,8-53,8; 21,7 та 16,8 %.

З ТЕМИ ДИСЕРТАЦІЇ ОПУБЛІКОВАНО ТАКІ РОБОТИ:

1. Бобровник С.И. Направленность тренировочного процесса на начальном этапе многолетней подготовки юных легкоатлетов-многоборцев // Тез. докл. Респ. научн.-практ. конф. "Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в Республике" /Ивано-Франковск, 1-2 ноября 1988 г./ - К.: Госкомспорт УССР, 1988. -С.29-30.

2. Бобровник С., Сиренко В. Многоборье для юных // Легкая атлетика. - 1988. - № II, - С.13-14.

3. Бобровник С.И., Сиренко В.А., Бобровник В.И. Особенности методики овладения техникой видов многоборья у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки // Тез. докл. науч.-практ. конф. "Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи" /Архангельск, 1-2 ноября 1988 г./ - Архангельск: Министерство народного образования РСФСР, 1988. - Ч.П. - С.20-22.

4. Бобровник С.И., Сиренко В.А., Жданович Л.Н. Направленность тренировки юных легкоатлетов-многоборцев на начальном этапе многолетней подготовки // Структура и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов". Сб. науч. трудов. - Алма-Ата: КазГИФК, 1989. - С.9-14.

5. Леоненко И.Ф., Бобровник С.И., Бобровник В.И. Особенности методики подготовки юных легкоатлетов-многоборцев на этапе начальной специализации: Метод. рекомендации. -К.: УГУФВС, 1998. - 38 с.

6. Сиренко В., Бобровник С. Подготовка юных многоборцев// Легкая атлетика. - 1987. - № 9. - С.9-10.

7. Сиренко В.А., Бобровник С.И. Зависимость развития технической и физической подготовленности юных многоборцев от направленности тренировки на начальном этапе подготовки // Тез. докл. XII Всесоюз. науч.-практ. конф. "Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов" /Ярославль, 10-13 октября 1989 г./ - М.: Госкомспорт СССР, 1988. - С.115-116.

Бобровник С.И. Развитие координационных способностей в системе спортивной тренировки юных десятиборцев 9-12 лет на начальном этапе многолетней подготовки.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1995.

Ориентация системы спортивной тренировки юных многоборцев 9-12 лет на акцентированное развитие и совершенствование координационных способностей при одновременном развитии двигательных качеств повышает эффективность технической и физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки десятиборцев.

Bobrovnik S.I. Development of coordination abilities of junior all-rounders at 9-12 at the system of sport training at the beginning stage of long term preparation of decathlon competitors. Thesis for a scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences in speciality 13.00.04.- The Theory and Methodology of Physical education , Sport Training and Physical Culture for Sanitation. Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1995.

The orientation of training system of junior all-rounders at 9-12 on accentual development and improvement of coordination abilities with simultaneous progress of motor functions, increases the efficiency of technique and physical preparation at the beginning stage of long term training of decathlon competitors.

Ключові слова:

система спортивного тренування, координаційні здібності, техніка видів десятиборства , рухові якості , юні легкоатлети-багатоборці.

ИН-Т "КИЕВСКИЙ СТРОЙПРОЕКТ" ЗАК.325 ТИР.60 1995 Г.

454937

AB 32.866