

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ТА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ТУРИСТІВ

Шарий Д.В.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку координаційних здібностей юних туристів. Запропонована методика ефективного розвитку координаційних здібностей та комплексний тестовий контроль їх розвитку.

Ключові слова: координаційні здібності, рухові здібності, туризм, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Основу спортивного тренування спортсменів складають чотири взаємопов'язані види підготовки: фізична, спортивно-технічна, тактична і психологічна. Фізична підготовка грає найважливішу роль в системі спортивного тренування, вона створює сприятливі передумови для вирішення завдань спортивно-технічної, тактичної і психологічної підготовки. Фізична підготовка зводиться в основному до розвитку рухових здібностей, необхідних в спортивній діяльності.

Рівень розвитку сучасного спорту пред'являє високі вимоги до розвитку рухових здібностей спортсменів не тільки на етапі вищої майстерності, але і на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Туризм, вид спорту, який комплексно вирішує виховні, освітні, розвиваючі і оздоровчі задачі.

Специфіка проходження туристичного маршруту в поході та участі в змаганнях зі спортивного туризму пред'являє високі вимоги до розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності — це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її [6]. Дана здібність має різні прояви: орієнтування у просторі, диференціювання м'язового відчуття і регулювання ступеня м'язового напруження, здібність доволно розслабляти м'язи, швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища, вестибулярну стійкість, влучність, відчуття ритму, уміння швидко і доцільно діяти в умовах, що змінюються.

Вирішенню питань вдосконалення розвитку рухових здібностей, а саме: силових здібностей і здібності до витривалості туристів надається достатньо уваги. Проте вивченню особливостей розвитку і контролю координаційних здібностей юних туристів мало були висвітлені в науковій літературі. Проблема побудови навчально-тренувального процесу з використанням методів, що сприяють розвитку координаційних здібностей, вимагають вивчення і, безумовно, має актуальний характер.

Аналіз досліджень і публікацій. Питаннями вдосконалення фізичної підготовки спортсменів в тому числі і туристів займалися різні автори. В останні роки з'являються дослідження, які стосуються комплексного контролю рухової підготовленості людини взагалі [1, 5, 7, 8], розробляються технології тестування розвитку координаційних здібностей [3, 4]. Проте дана проблема далека від свого вирішення.

Тому завданнями роботи було:

1. Експериментальним шляхом і на основі узагальнення спортивного досвіду розробити методику ефективного розвитку координаційних здібностей юних туристів.

2. Розробити методику комплексного тестового контролю розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку.

Методи і організація дослідження. Дослідження проводилось на базі школи № 14 м. Чернігова, Чернігівського міського Центру туристсько-оздоровчої та виховної роботи з дітьми та молоддю. Загальна кількість досліджуваних склала 83 дитини (чоловічої та жіночої статі): учні двох 6-х класів, які були поділені на 2 групи. Це були спортсмени-початківці двох гуртків пішого туризму під керівництвом одного і того ж тренера.

Процедура дослідження проводилась в декілька етапів:

I етап — на початку навчального року (у жовтні) класам 6-А та 6-Б було запропоновано пройти комплексне тестування координаційних здібностей. Воно передбачало проходження смуги перешкод з урахуванням часу.

II етап — протягом року учням 6-Б класу, в якому переважна більшість дітей займалась спортивним туризмом один раз на тиждень на уроках фізичної культури пропонувались вправи для розвитку координаційних здібностей. Провідними методами розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку були методи суворо регламентованої вправи [2]. Нами було запропоновано дітям такі вправи:

- суворо заданого варіювання окремих характеристик форм звичної рухової дії:

- біг із зміною напрямку руху;
- стрибки по купинах;
- стрибки у довжину з місця в повну силу, впівсили, в одну третину сили;
- виконання загальнорозвиваючих вправ у звичному, прискореному, і сповільненому темпі;
- рухливі ігри на зменшеному майданчику.
- виконання звичних рухових дій в незвичних поєднаннях:
 - ловіння м'яча з попереднім плесканням у долоні;
 - метання тенісного м'яча на дальність «незвичною рукою».
- залучення зовнішніх умов, суворо регламентуючих напрям і межі варіювання:
 - зміна темпу виконання загальнорозвиваючих вправ за звуковим сигналом.

III етап — в квітні нами було проведено повторне комплексне педагогічне тестування в двох шостих класах в умовах ідентичних попередньому.

IV етап — протягом всього часу дослідження проводився збір інформації щодо успішності виступів членів гуртків пішохідного туризму на змаганнях міського рівня.

Комплексне тестування координаційних здібностей передбачало проходження смуги перешкод (рис. 1):

Обладнання. 2 сірникові коробки; скакалка; дві гімнастичні лави; набивний м'яч масою 2 кг; волейбольний м'яч; тенісний м'яч; баскетбольний щит; мішень.

Проведення тесту. Дітям пропонується виконати без зупинки якомога швидше п'ять вправ.

Вправа 1. Човниковий біг 4x9,14м (30 футів).

Учасник тестування після команди «Старт» (з положення стоячи) біжить перші 9,14 м, бере один із сірникових коробків, що знаходяться в прямокутнику 30x20 см і повертається до лінії старту, кладе за нею коробок і повертається за другим, долаючи чотири рази дистанцію 9,14 м.

Вправа 2. Перестрибування через скакалку.

Не зупиняючись після виконання першої вправи учасник підбігає до скакалки і виконує стрибки через неї — 20 разів.

Вправа 3. Ходьба, спираючись руками позаду.

Після виконання вправи 2 учасник підбігає до лінії старту вправи 3, спирається руками позаду об підлогу, не торкаючись її сідницями долає відстань 8 м. При старті руки мають бути за лінією, а під час фінішу — ноги.

Вправа 4. Динамічна рівновага на гімнастичних лавках.

Продовжуючи рух після вправи 3, учасник тестування підбігає до лінії старту вправи 4, пальцями лівої руки під правую руку береться за праве

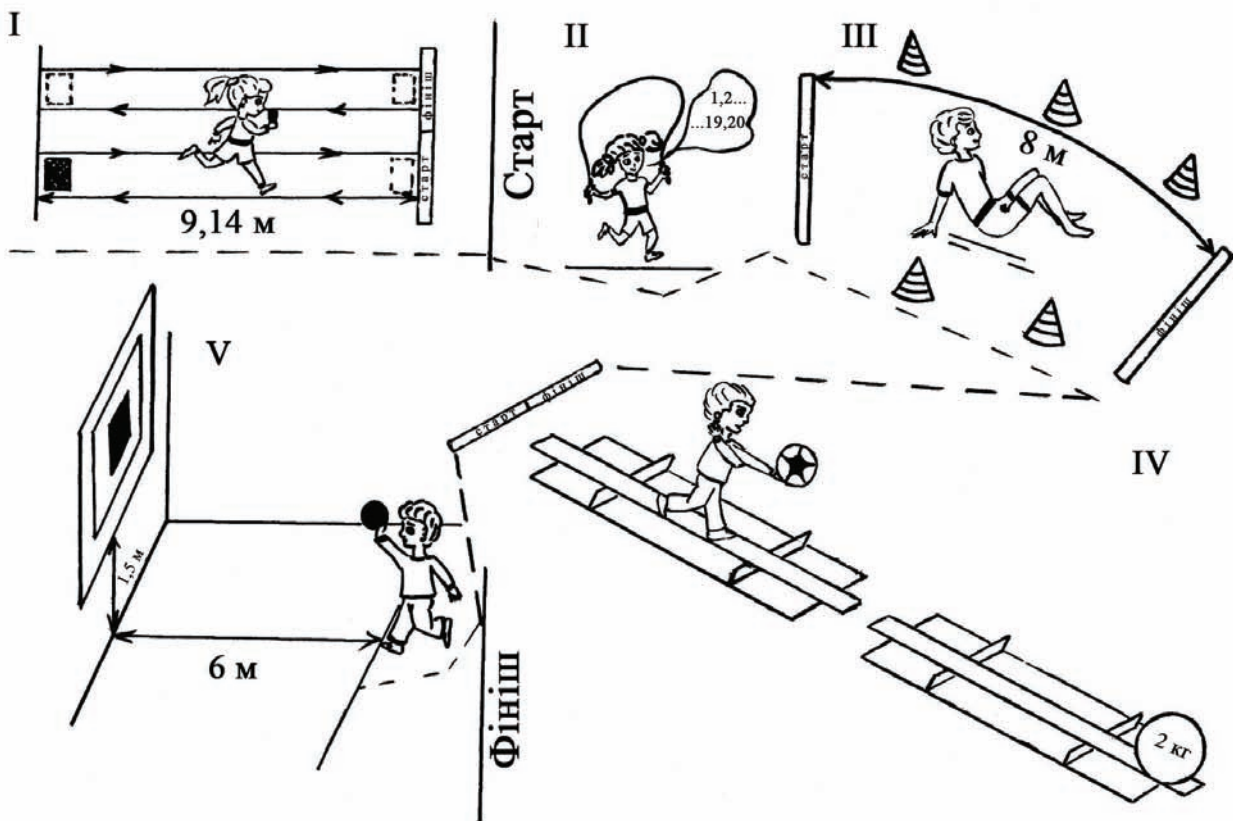


Рис. 1. Комплексний тест, що визначає розвиток координаційних здібностей

Таблиця 1

Результати комплексного тестування розвитку координаційних здібностей учнів 6-А та 6-Б класів, на початку експериментального дослідження, с

6-А			6-Б		
\bar{X}	$\pm S$	m	\bar{X}	$\pm S$	m
111,9	30,2	6,04	112,2	30,1	6,03

Таблиця 2

Результати комплексного тестування розвитку координаційних здібностей учнів 6-А та 6-Б класів, в кінці експериментального дослідження, с

6-А			6-Б		
\bar{X}	$\pm S$	m	\bar{X}	$\pm S$	m
112,5	30,5	6,1	91,9	15,2	3,04

вухо, на долоню правої (втягнутої) руки кладе волейбольний м'яч. Пробігає по вузькій поверхні 2-х гімнастичних лав до набивного м'яча, штовхає його ногою, повертається і біжить назад.

Вправа 5. Метання тенісного м'яча у ціль.

Після виконання вправи 4 учасник підбігає до місця виконання вправи 5. Стає на лінію метання, бере звичною рукою тенісний м'яч і намагається якомога точніше поцілити у мішень. Виконати потрібно дві серії по п'ять кидків. Після 10 кидків учасник фінішує.

Результат. Час, встановлений з точністю до 0,1 с, з моменту старту до перетину лінії фінішу, збільшений на кількість штрафних секунд.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа 1: а) кидати сірникові коробки заборонено, якщо порушено це правило, надається повторна спроба;

б) якщо комплексний тест проводиться в спортивному залі, підлога не повинна бути слизькою.

Вправа 3: а) нараховується 1 с штрафу за одне торкання сідницями.

Вправа 4: а) вправу не зараховують, якщо учень змінює положення тіла або падає більше трьох разів;

б) на місці, де відбулась втрата рівноваги, учень повинен знову стати на лаву і продовжити вправу.

Вправа 5: а) мішень, розмічена на картоні, що складається із трьох різнокольорових квадратів: 60х60, 30х30 і 10х10 см. Її прикріплюють до стіни на висоті 1,5 м від підлоги. На відстані 6 м від стіни розмічають лінію метання;

б) попадання у маленький квадрат — 3 бали, в середній — 2, у великий — 1. Підраховується сума балів для 10 кидків. За кожний бал віднімається 0,2 с від загального часу;

в) між серіями кидків надається невеликий відпочинок.

Перед виконанням комплексу дітям пояснюється послідовність і технологія виконання вправ. В сповільненому темпі діти можуть виконати окремі вправи.

Результати дослідження. Опрацювавши данні, які були отримані під час проведення першого етапу дослідження нами було виявлено, що час проходження смуги перешкод учнями обох класів був майже однаковий ($p > 0,05$), що свідчить про відносну рівність розвитку координації рухів (табл. 1).

На другому етапі дослідження був виконаний запланований обсяг роботи із вдосконалення координації здібностей. Його успішність підтверджують результати третього етапу дослідження.

Третій етап продемонстрував, що обрана нами методика розвитку координаційних здібностей для дітей була ефективною. Результати проходження смуги перешкод (табл. 2) учнями 6-Б класу суттєво покращились порівняно з їх попередніми результатами ($p < 0,01$) та з результатами 6-А класу ($p < 0,05$).

Результати експериментального дослідження дозволяють вважати, що запропонований комплекс, який визначає інтегративний розвиток координаційних здібностей дітей має високу диференціальну валідність.

Висновки

1. Запропонована методика комплексного тестування розвитку координаційних здібностей у юних туристів.
2. Запропонований комплекс тестів має високу диференціальну валідність.
3. Доведена ефективність запропонованої методики розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Список літератури

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Б.Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2004. — 192 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. — Мн.: Полымя, 1989. — 159 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — К.: Олімпійська література, 1997. — 583 с.
4. Сергиенко Л.П. Комплексное тестирование координационных способностей детей / Л. Сергиенко, О. Мацевич // Четвертый міжнарод. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації»: Тези доповідей (16—19 травня 2000 р.). — К.: Олімпійська література, 2000. — С. 120.
5. Сергиенко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник / Л.П. Сергиенко. — Миколаїв: УДМТУ, 2001. — 360 с.
6. Сергиенко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергиенко. — Харків: ОВС, 2007. — 271 с.
7. Тихомиров А.К. Проблемы интегративного контроля в спорте: Монографія / А.К. Тихомиров. — Малахівка: МГАФК, 2005. — 373 с.
8. Шарий Д.В. Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 7-8 років / Д.В. Шарий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2009. — Вип. 64. — С. 347–350.

Надійшла до редакції 07.12.2009 р.

Шарий Д.В. Комплексный контроль и развитие координационных способностей юных туристов.

В статье предложена методика комплексного тестирования развития координационных способностей у юных туристов. Доказана эффективность используемой методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, двигательные способности, туризм, физическая подготовка.

Shariy D.V. Complex control and the development of coordinative abilities of young tourists.

The article deals with the method of complex control of the development of coordinative abilities in young tourists. The efficiency of the given method of the development of coordinative abilities in schoolchildren is proved.

Key words: coordinative abilities, motor abilities, touring, physical education.

Нова книжка

Сергиенко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.

