

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Мустяца С. Є.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. В статті розглянуто найбільш актуальні засоби та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей, які застосовуються юними легкоатлетами. Визначена роль координації у активній тренувальній діяльності дітей 11-12 років та інформативні шляхи оцінювання здібностей спортсменів. Проведено об'єднання легкоатлетичних дисциплін на більш взаємопов'язані по виду рухової діяльності та визначений ступінь значущості розвитку окремих сторін координації.

Постановка проблеми дослідження. Враховуючи сучасні тенденції розвитку легкої атлетики тренера змушені на постійній основі удосконалювати тренувальний процес, виховуючи спортсменів, які в майбутньому досягнуть високих спортивних результатів. Весь фундамент координаційних здібностей закладений та добре розвивається у дитячому віці. Спираючись на дослідження В.И. Ляха, який зазначає, що встановленні вікові параметри формування координаційних здібностей в розвитку дитини не слід розглядати як біологічну закономірність, тому, що застосування одних і тих самих методів та засобів по різному впливають на формування якостей у дітей навіть одного віку [2].

Ще важливою умовою розвитку координації в шкільному віці на думку Г.М. Шамардіної є дотримання певних вимог засвоювання умінь : в кожній освоюваній руховій дії повинна бути досягнута точність рухів; добиваючись точності рухів, не завжди необхідно перетворювати кожне уміння на навик; накопичення запасу рухових умінь і розвиток координаційних здібностей повинні бути плановірними і систематичними [7]. В результаті цього перед тренерами стоїть повсякденне завдання вибору найбільш продуктивних вправ та методів, пошуку нових засобів удосконалення координаційних можливостей спортсменів які би відповідали вище зазначеним вимогам і можуть охопити якомога більше самостійних видів координаційних здібностей, які зазначенні в роботах В.Н. Платонова [4, 5].

Аналіз науково – методичної літератури показав, що на сьогодні дуже багато спеціалістів звертали увагу на розвиток координації, пропонували різні засоби удосконалення можливостей спортсмена до конкретного виду змагальної діяльності та спеціалізації. Користуючись певними знаннями, власним досвідом і маючи можливість отримати інформацію інших спеціалістів в підготовці юних легкоатлетів з різних видів її спеціалізації, дає нам можливість створити певну основу для пошуку диференційного підходу до вирішення мети,

пов'язаної з удосконаленням та оцінкою координаційних здібностей юних спортсменів та визначити ступінь значущості розвитку окремих сторін координації.

Мета дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу щодо заданої теми. Вивчити роль координації для дітей 11-12 років і її значення до обраного виду спорту, запропонувати найбільш ефективні засоби та методи для удосконалення, розвитку здібностей легкоатлетів і методи їх діагностування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення власного досвіду, анкетування спеціалістів галузі спортивного тренування в легкій атлетиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток координації – це велике праця людини вміло та раціонально узгоджувати рухи ланок тіла вирішуючи певні рухові завдання. Розглядаючи її як елемент розвитку дитячих здібностей, то можна впевнено сказати, що саме координаційні здібності являються головним фундаментом для подальшого більш швидкого та якісного розвитку інших якостей та сторін підготовленості юного атлета. Саме вона допомагає дитині рухатися спритно та впевнено, формуючи правильну поставу та власну впевненість в спортивній діяльності.

Опираючись на літературні джерела, ми виявили що вік 11-12 років є періодом середньої, трохи уповільненої динаміки природнього приросту координаційних здібностей при чому суттєвої різниці між жіночої та чоловічої статті відсутні майже в усіх видах координації. Але за допомогою педагогічного впливу, направлено на розвиток координаційних здібностей, який несе вагомий внесок і максимальний ефект, підібравши засоби і цілеспрямовано застосовувати їх у рекомендованому віковому діапазоні, можна досягти великих якісних зрушень і стати основою фундаменту до подальшої спеціалізації.

Враховуючи всю сукупність видів спеціалізації легкої атлетики яка використовує майже всі окремі самостійні види координаційних здібностей, нами було проведено об'єднання легкоатлетичних дисциплін на більш взаємопов'язані по виду рухової діяльності та визначений ступінь розвитку окремих сторін координації (табл. 1).

В свою чергу засоби ми розділили на: вправи які виконуються без використання предметів та допоміжних ресурсів; вправи, які виконуються зі спеціальним інвентарем (координаційні кільця, координаційна дробина, бар'єри різної висоти від 15см до 68см заввишки, амортизатори, різні тумби з підвищеннями та інше); ряд рухливих естафет зі постійною зміною проходження дистанції та їх складності. Серед методів пропонуємо повторний метод при початковому вивченні вправ, а в залежності від збільшення арсеналу досвіду і вдосконалення набутих навичок юних спортсменів збільшити і кількість методів які будуть варіювати виконання вправ ускладнюючи роботу спортсмена не тільки змінюючи саму вправу, а і швидкість її виконання.

Таблиця 1

Ступінь значущості розвитку координації в окремих видах дисциплін в легкій атлетиці

Сторони координації \ Спортивні дисципліни	Біг з бар'єрами	дистанції	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Стрибки з жердиною	Біг на середні дистанції	Метання
Здатність відчувати ритм	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++
Здатність до орієнтування в просторі	+++	-	+++	+++	+++	-	+++
Здатність до довільного розслаблення м'язів	+	+	+	+	+	+	-
Здатність до перебудови рухів	+++	-	+++	+++	+++	-	-
Здатність управляти часом рухових реакцій	+++	+++	-	-	-	+++	-
Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів	+++	+	++	++	++	+	++

Примітка: «+» - має значення; «++»- має вагоме значення; «+++» - має дуже вагоме значення; «-» не має вагомого значення.

Шукаючи найбільш інформативні методи діагностування координаційних здібностей дітей було визначено більшістю тренерів, що метод спостереження та експертної оцінки є найбільш інформативним, саме викладач маючи великий досвід у даному напрямку багато може сказати про координацію рухів свого вихованця.

Якраз проводячи систематичні заняття тренер може бачити неодноразову тенденцію успішних змін, на скільки швидко та якісно опановують нові рухові дії, наскільки швидко, вчасно, винахідливо перебудовують свої рухи в залежності від установки наставника. Опираючись на власні знання і обираючи найбільш ефективні критерії оцінювання координації можна виділити такі показники, як – правильність, якість, раціональність, швидкість, цілеспрямованість, стабільність, врівноваженість, економічність рухів.

Цей метод не потребує окремо виділяти час для проведення контролю і фіксації результатів, як наприклад при тестуванні, зберігаючи повноцінне ефективне заняття, хоча і має деякі недоліки, які проявляються у не здатності кількісних показників для подальшої

статистичної обробки і слугує лише наближеними, відносними показниками розвитку координаційних здібностей.

Висновки: Аналіз наукової літератури довів, що на сьогоднішній день є автори, які спиралися на розвиток координаційних здібностей не виводячи найбільш ефективні самостійні сторони координації в окремих видах легкоатлетичних дисциплін. На основі цього ми розробили об'єднану таблицю з відповідними показниками, зазначивши дисципліни де координація є ваговою ланкою подальшої спеціалізації.

Визначили роль координації для дітей 11-12 років і її розвиток до подальшої реалізації в спортивній діяльності, запропонували найбільш ефективні засоби та методи для удосконалення, розвитку здібностей легкоатлетів і методи їх діагностування.

Список використаної літератури

1. Иссурин В. Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов: методическое пособие. Москва: Спорт, 2020. 208 с.
2. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: методическое пособие. Москва: Спорт, 2019. 129 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. 144 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: Олимп. лит., 2004. 808 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: [для тренеров]: в 2 кн.: Олимп. лит., 2015. 752 с.
6. Степаненко Д.И., Новиков В.П., Лукина Е.В. Специфика проявления и развития координационных способностей и ловкости у легкоатлетов: учебное пособие. Днепр: 2018. 135с.
7. Шамардіна Г.Н. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2003. 445 с.