

Гусева Екатерина Александровна

студентка 247 группы, СПФ МВС

Савицкий Андрей Владимирович

ст. преподаватель кафедры ВВС

Белорусский государственный университет физической культуры

КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Научный руководитель: Савицкий А.В., ст. преподаватель

Введение. Парусный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта. Управление судном требует от спортсмена проявления ловкости при перемещении на судне, а также точности при выполнении технических элементов, рулении и настройке парусов [1].

Своеобразие и важность эффективного проявления координационных способностей яхтсмена также связаны с низкой остойчивостью гоночного судна, когда его работа проходит в условиях качки и на ограниченном пространстве [8].

Так, основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движения, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольные расслабления мышц [5].

Эти способности относятся к специфическим координационным способностям. Соревновательная деятельность яхтсменов включает в себя ряд сложных и разнообразных по характеру действий, выполняемых в изменяющихся (зачастую экстремальных) условиях [9, 10].

Техническая сложность парусного спорта, многообразие классов яхт и технико-тактических действий спортсменов, относительность показателей, отражающих спортивный результат (занятое на соревнованиях место), с одной стороны, а также, мнение о том, что качество материальной части обеспечивает высокий результат, с другой, – длительное время служили своеобразным препятствием и сдерживали развитие науки и внедрение результатов научных исследований в тренировочный процесс яхтсменов [10].

Анализ процесса подготовки и выступлений белорусских яхтсменов на крупнейших международных соревнованиях все чаще приводит специалистов к выводу, что слабым звеном подготовленности, обуславливающим явные поражения и неудачные выступления, является относительно невысокий уровень развития координационных способностей [2, 3, 4].

Как показывает практика, развивать координационные способности яхтсменов необходимо с самого раннего возраста, на первых этапах занятий парусным спортом [6].

Важным методическим приемом является учет возрастно-половых закономерностей и индивидуальных особенностей развития различных координационных способностей начинающих спортсменов. Научные исследования свидетельствуют, что наиболее интенсивные показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 12 лет [7].

Поэтому актуальным является разработка научно-обоснованной методики контроля уровня развития координационных способностей у юных яхтсменов.

Цель исследования. *Обосновать необходимость применения двигательных тестов для систематического контроля уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в парусном спорте.*

Организация исследования. Исследование проводилось на базе яхт-клуба СДЮШОР по парусному спорту в течение 8 месяцев. В исследованиях приняли участие 11 мальчиков и 10 девочек 7–9 лет, занимающиеся парусным спортом и не имеющие спортивных разрядов. Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе осуществлялся контроль исходного уровня развития координационных способностей в начале учебного года. На втором этапе в осенне-зимний период подготовки на протяжении 8 месяцев в учебно-тренировочный процесс юных яхтсменов включались упражнения для развития координационных способностей. На третьем этапе через 8 месяцев перед началом занятий в лодках на воде был проведен заключительный контроль уровня развития координационных способностей у юных яхтсменов.

Контроль за уровнем развития координационных способностей у юных яхтсменов на протяжении всех трех этапов осуществляется по результатам выполнения пяти двигательных тестов: челночный бег 3×10 м (с); три кувырка вперед (с); метание на дальность теннисного мяча (м); метание на точность теннисного мяча (м); ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (с).

Обсуждения результатов исследования. На протяжении всего периода проведения исследования в содержание учебно-тренировочных занятий включались специальные упражнения для развития способностей к равновесию, ритму, вестибулярной устойчивости. Для сопряженного развития двигательных качеств и координационных способностей применялись различные варианты комбинированных эстафет, спортивные игры, конкурсы и т. д.

На тренировочных занятиях в группах упражнения с мячом упражнения исползовались с таким расчетом, чтобы они оказывали воздействие преимущественно на одну или несколько специфических координационных способностей. К примеру, способность к ориентированию в пространстве и быстрой перестройке двигательных действий; способность точно воспроизводить, отмеривать и оценивать пространственные параметры движений; способность к ритму и реакции.

В таблице 1 приведены индивидуальные результаты выполнения двигательных тестов для определения уровня развития координационных способностей в начале (исходный контроль) и в конце исследования (заключительный контроль) у юных яхтсменов групп мальчиков и девочек.

Таблица 1 – Результаты исходного и заключительного контроля уровня развития координационных способностей при выполнении пяти двигательных тестов юными яхтсменами младшего школьного возраста

№	Челночный бег, 3×10 м, с		3 кувырка вперед, с		Метание на дальность, м		Метание на точность, см		Ведение мяча с изменением направления движения, с	
	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль
Мальчики (n=11)										
1	10,1	9,4	7,8	6,5	11,2	13,2	83	52	25,7	17,5
2	10,6	9,8	8,0	6,7	12,5	13,9	82	56	25,9	17,2
3	10,3	9,2	7,3	5,8	12,9	13,4	85	51	24,5	16,8
4	10,4	9,3	7,4	5,8	13,0	13,8	99	48	25,1	17,1
5	10,1	9,1	8,2	6,6	13,2	14,2	95	42	23,2	15,3
6	10,2	9,3	7,5	5,3	13,4	14,6	81	35	23,1	15,8
7	10,5	9,7	7,9	5,4	13,0	14,1	85	44	23,3	16,5
8	10,2	9,2	7,1	4,9	12,9	13,8	97	32	23,5	15,9
9	10,4	9,6	8,2	6,2	13,3	14,5	95	36	24,8	16,2
10	10,3	9,5	7,6	6,0	12,9	13,9	82	41	24,3	15,3
11	10,5	9,5	7,9	6,2	12,8	14,0	80	31	24,0	16,4
Девочки (n=10)										
1	11,2	10,2	8,8	5,5	7,3	7,8	81	48	25,0	19,5
2	11,5	10,3	8,3	5,2	7,6	8,1	80	47	24,9	18,2
3	11,0	9,8	9,1	5,4	7,9	8,8	93	41	24,5	19,3
4	11,3	10,1	9,0	5,3	8,0	9,0	94	38	24,3	17,8
5	11,0	10,0	8,4	5,2	8,2	9,1	95	50	24,0	17,3
6	11,6	10,4	8,9	4,9	8,2	9,0	91	52	23,1	17,2
7	11,3	10,1	8,7	4,9	8,1	9,2	93	47	23,0	18,0
8	11,2	10,0	8,7	4,6	8,0	8,9	94	38	24,3	18,4
9	11,1	9,8	9,0	5,2	7,9	8,4	95	36	24,7	19,0
10	11,4	10,2	8,7	4,3	8,2	9,0	81	41	23,3	18,6

В таблице 2 приведены средние значения результатов выполнения двигательных тестов для определения координационных способностей в группах мальчиков и девочек в начале и в конце исследования.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что комплексный набор средств, методов и методических приемов, направленный на развитие координации движений в процессе педагогического эксперимента, позволил достоверно повысить уровень двигательной подготовленности спортсменов младшего школьного возраста. Достоверный прирост результатов наблюдается во всех

двигательных тестов характеризующих уровень развития координации движений у юных яхтсменов после 8 месяцев применения комплекса упражнений, направленных на развитие данного физического качества (таблица 3).

Таблица 2 – Среднегрупповые значения результатов выполнения двигательных тестов для определения уровня координационных способностей у юных яхтсменов в процессе исследования

Показатели	Челночный бег, 3×10 м, с		3 кувырка вперед, с		Метание на дальность, м		Метание на точность, см		Ведение мяча с изменением направления движения, с	
	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль	Исходный контроль	Заключительный контроль
Мальчики (n=11)										
Средние значения, Хср.	10,33	9,42	7,72	5,95	12,83	13,95	87,64	42,55	24,31	16,29
Стандартное отклонение, ±σ	0,168	0,223	0,366	0,573	0,593	0,416	7,256	8,490	0,991	0,743
Девочки (n=10)										
Средние значения, Хср.	11,26	10,09	8,76	5,05	7,94	8,73	89,70	43,80	24,11	18,33
Стандартное отклонение, ±σ	0,201	0,197	0,259	0,375	0,291	0,469	6,343	5,653	0,739	0,787

Таблица 3 – Изменения результатов выполнения двигательных тестов у юных яхтсменов при определении уровня развития координационных способностей в ходе исследования

Участники	Челночный бег, 3×10 м, с		3 кувырка вперед, с		Метание на дальность, м		Метание на точность, см		Ведение мяча с изменением направления движения, с	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Абсолютный прирост	0,9	1,2	1,8	3,7	1,1	0,8	45,1	45,9	7,9	4,8
Относительный прирост, %	8,74	10,62	23,38	42,05	8,6	10,13	51,49	51,17	32,5	24,07
Достоверность различий, t-критерий Стюдента	0,05	0,01	0,05	0,01	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05

В тесте «Три кувырка вперед» прирост результатов у в среднем мальчиков составил 23,13±3,44 %, у девочек – 42,1±4,72 %. В тесте «Метание теннисно-

го мяча на точность прирост и у мальчиков, и у девочек составил $51,2 \pm 5,12$ %. В тесте «Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения» прирост составил: у мальчиков $32,3 \pm 2,96$ %, у девочек – $24,2 \pm 4,07$ %. В тестах «Челночный бег» и «Метание теннисного мяча на дальность» прирост результатов оказался значительно меньше и не превышали $11,4 \pm 3,72$ %. Незначительный прирост в данном тесте во многом зависит не только от проявления ловкости, но и от скоростно-силовых способностей детей.

Выводы. 1. Результаты исследования показали, что увеличение количества двигательных упражнений, преимущественно направленных на развитие координации способностей в учебно-тренировочном процессе подготовки детей младшего школьного возраста в парусном спорте, способствует достоверному улучшению выполнению двигательных тестов характеризующих уровень развития данного физического качества.

2. *Обоснована необходимость систематического* контроля уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в парусном спорте по результатам выполнения пяти двигательных тестов: челночный бег 3×10 м (с); кувырки вперед (с); метание на дальность теннисного мяча (м); метание на точность теннисного мяча (м); ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (с).

1. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко. – М.: Моркнига, 2010. – 312 с.: ил.

2. Аношкин, Б. Н. Юный яхтсмен / Б. Н. Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010. – 60 с.: ил.

3. Денисов, В. В. В парусный спорт на «Оптимисте» / В. В. Денисов. – Минск: Федерация парусного спорта, 2005. – 46 с.

4. Книга шкипера и ампайра матчевых гонок 2009–2012 / пер. О. А. Ильина; ред. В. П. Елизаров. – М.: ВФПС, 2009. – 88 с.

5. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – Л.: Кола-Пресс, 2000. – № 5.

6. Лях, В. И. Развивая координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе // Педагогика. – 1989. – № 4.

7. Лях, В. И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998.

8. Правила по оборудованию в парусных гонках на 2009–2012 гг. Международной федерации парусного спорта. – М.: ВФПС, 2010. – 61 с.: ил.

9. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов: учебное пособие / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.

10. Томилин, К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: научно-методическое пособие / К. Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД. – Ч. 1. – 2008. – 250 с.