



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

УДК 797.212

Дина А. Поляк

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия

Александр В. Григорьев

ДЮСШ Верх-Исетского района по академической гребле г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. В настоящее время спортивная тренировка – это педагогический процесс физического воспитания средствами, специфичными для определенного вида спорта, направленный на достижение физического и духовного совершенства спортсмена и высокого спортивного мастерства. Не составляет исключения и тренировочный процесс в гребном спорте. Спортивная тренировка в гребном спорте направлена на развитие физических качеств спортсменов и состоит из общей и специальной физической подготовки гребцов в процессе тренировочных занятий и соревнований. Одной из важнейших составляющих физической подготовки спортсменов-гребцов является уровень развития координационных способностей. Поэтому, целью данного исследования является повышение уровня развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей.

Ключевые слова: координационные способности, спортивная тренировка, специальная подготовка, академическая гребля

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Поляк Д.А., Григорьев А.В. Развитие координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-8-4-15-21>

Статья поступила: 16.12.2022 г.

Статья принята в печать: 26.12.2022 г.

Статья опубликована: 26.12.2022 г.

Информация для связи с авторами: fk@sport-ural.ru, eifk@sport-ural.ru

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN AGED 10-11 YEARS ENGAGED IN ROWING

Dina A. Polyak

Ekaterinburg Institute of Physical Culture
Ekaterinburg, Russia

Alexandr V. Grigoriev

Youth sports School of the Verh-Isetsy district in rowing
Ekaterinburg, Russia

Annotation

Relevance. Currently, sports training is a pedagogical process of physical education by means specific to a particular sport, aimed at achieving the physical and spiritual perfection of an athlete and high sportsmanship. The training process in rowing is no exception. Sports training in rowing is aimed at developing the physical qualities of athletes and consists of general and special physical training of rowers during training sessions and competitions. One of the most important components of the physical training of rowing athletes is the level of development of coordination abilities. Therefore, the purpose of this study is to increase the level of development of coordination abilities in children aged 10-11 years engaged in rowing.

Keywords: coordination abilities, sports training, special training, rowing.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Polyak D.A., Grigoriev A.V. Development of coordination abilities in children aged 10-11 years engaged in rowing // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-8-4-15-21>

Введение. В настоящее время спортивная тренировка – это педагогический процесс физического воспитания средствами, специфичными для определенного вида спорта, направленный на достижение физического и духовного совершенства спортсмена и высокого спортивного мастерства. Не составляет исключения и тренировочный процесс в гребном спорте. Спортивная тренировка в гребном спорте направлена на развитие физических качеств спортсменов и состоит из общей и специальной физической подготовки гребцов в процессе тренировочных занятий и соревнований. Одной из важнейших составляющих физической подготовки спортсменов-гребцов является уровень развития координационных способностей.

Поэтому, **целью** данного исследования является повышение уровня развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей.

Методика исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ ВИР по академической гребле г. Екатеринбурга в три этапа.

На первом этапе были сформулированы цели, задачи, рабочая гипотеза исследования, подобраны методы исследования. Проведен анализ специальных литературных источников, по основам развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей. На втором этапе исследования осуществлялся подбор контингента испытуемых, проводилось экспериментальное внедрение разработанной методики. Был проведен сбор результатов тестирования. И на третьем заключительном этапе подводились итоги внедрения экспериментальной методики, подсчитывались результаты тестов, заполнялись таблицы, проверялась эффективность методики для развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей.

В исследовании был проведен анализ специальной, научной и методической литературы, а также сделано обобщение полученной информации. Решение данных

вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастной физиологии.

Проведенный педагогический эксперимент заключался в подборе упражнений на координацию, проведении контрольного тестирования. А также внедрении разработанной методики развития координационных способностей в тренировочный процесс спортсменов. Занимающихся академической греблей.

Педагогическое тестирование проводилось с использованием следующих контрольных испытаний:

Тест 1. Челночный бег (3x10м).

По команде «На старт!» спортсмен становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежит 30м с предельно высокой скоростью. Нужно следить, чтобы спортсмены не снижали темпа бега перед финишем. После отдыха вновь бег с максимальной скоростью 3 раза по 10 метров. По команде «На старт!» спортсмен становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от фишки. По команде «Марш!» спортсмен пробегает 10 метров до другой черты, обегает с любой стороны фишку, возвращается назад, снова обегает фишку, от которой стартовал, бежит в третий раз 10 метров, финиширует.

ОМУ: в челночном беге разрешается 2 попытки. В протокол заносится лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает фишку. Дорожка должна быть ровной, в хорошем состоянии, не скользкой. Также челночный бег можно выполнять в зале.

Тест 2. Перешагивание через гимнастическую палку.

Спортсмен находится в исходном положении стоя, гимнастическая палка опущена в руки. по сигналу спортсмен должен последовательно перешагнуть через палку, пять раз правой и пять раз левой ногой.

ОМУ: Дается опробование теста. Во время теста спортсмен удерживает палку

горизонтально в двух руках. Перешагнув палку, он должен коснуться пола и вернуться обратно. Затем проделать то же, но с другой ноги и так 10 раз.

Тест 3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Спортсмен принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» спортсмен закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

ОМУ: Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер отключается сразу же в момент потери равновесия: сходжение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

В контрольной группе занятия осуществлялась по программе ДЮСШ ВИР по академической гребле. Занимающиеся экспериментальной группы так же занимались по программе ДЮСШ ВИР по академической гребле, но с включением в занятия по академической гребле дополнительных комплексов упражнений на развитие координационных способностей.

Занятия в группе проводились в основной части тренировки, 3 раза в неделю по 60 минут.

Для экспериментальной методики упражнений на развитие координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей, были выбраны следующие упражнения:

1. Сочетание движений руками с ходьбой на месте.

И.П. – О.С., 1-Шаг ногой, правая рука в сторону, 2-шаг правой ногой, руки в стороны, 3-шаг левой ногой, левая рука в сторону, 4-шаг правой ногой, руки вниз и т.д.

ОМУ: спина прямая, соблюдать дистанцию и интервал. Дозировка: 3 круга, чередование последовательности движений рук и ног, руки прямые.

2. Сочетание движений руками с подскоками

И.П – О.С., 1-подскок ноги врозь, правая рука в сторону, 2-подскок ноги вместе, руки в сторону, 3- подскок ноги врозь, левая рука в сторону, 4- подскок ноги вместе, руки вниз и т.д.

ОМУ: спина прямая, соблюдать дистанцию и интервал, руки прямые. Дозировка: 3 круга, чередование последовательности движений рук и ног

3. Круги одной и двумя руками в горизонтальной плоскости вперед и назад.

ОМУ: Руки держать напряженно. Движения выполнять в разном темпе. Дозировка: 4 круга одной рукой, двумя руками одновременно, последовательно одна рука отстает от другой на 180 градусов, одна рука выполняет круговые движения вперед, а другая назад.

4.Старты, стоя спиной по направлению движения.

ОМУ: Смотреть на направление движения через правое или левое плечо, соблюдать дистанцию. Дозировка: 3 раза, дистанция 15 метров

5. Старты, сидя скрещенными ногами, спиной по направлению движения.

ОМУ: по команде «Старт», спортсмены должны встать, развернуться лицом по направлению движения и побежать к финишу. Дозировка: 3 раза, дистанция 15 метров.

6. Старты из положения: «лежа на спине».

ОМУ: по команде «Старт», спортсмены должны быстро встать на ноги и побежать к финишу. Дозировка: 3 раза, дистанция 15 метров.

7. Проплавание дорожки с помощью одних ног.

ОМУ: Руки держат дощечку, руками помогать движению нельзя, соблюдать правильное дыхание. Дозировка: 4 раза по 25 метров

8. Проплавание дорожки с помощью одних рук.

Дощечка зажата между ногами, ногами помогать движению нельзя, соблюдать правильное дыхание. Дозировка: 4 раза по 25 метров.

9. Прохождение по гимнастической палке с закрытыми глазами.

ОМУ: Руки в стороны, сохранять баланс, глаза не открывать. Дозировка: 5 раз

10. Игра в футбол.

Спортсмены делятся на 2 равные по количеству участников команды. Игра продолжается, пока не истечет время.

ОМУ: следить за правилами игры, избегать грубой игры. Дозировка: 2 тайма по 15 мин.

В ходе исследования были проанализированы результаты прохождения контрольных тестов в начале и в конце эксперимента. Были вычислены средние проценты изменения результатов каждого спортсмена в каждой группе и сравнены между собой. Средние показатели вычислялись путём нахождения среднего арифметического числа (таблица 1).

Из сравнительной характеристики результатов видно, что положительные изменения наблюдаются в обеих группах, но в экспериментальной группе динамика роста результатов незначительно выше, чем в контрольной группе.

Результаты исследования и их обсуждение. Прохождение контрольных упражнений осуществлялось до начала исследования, а затем после. Так удалось сравнить показатели до применения нашей методики и после нее и сравнить динамику изменения результатов. Результаты первичных прохождений тестовых заданий показывают, что подготовка контрольной и экспериментальной группы находится приблизительно на одном уровне.

Изменение показателей в контрольных тестах представлены на рисунках 1, 2 и 3.

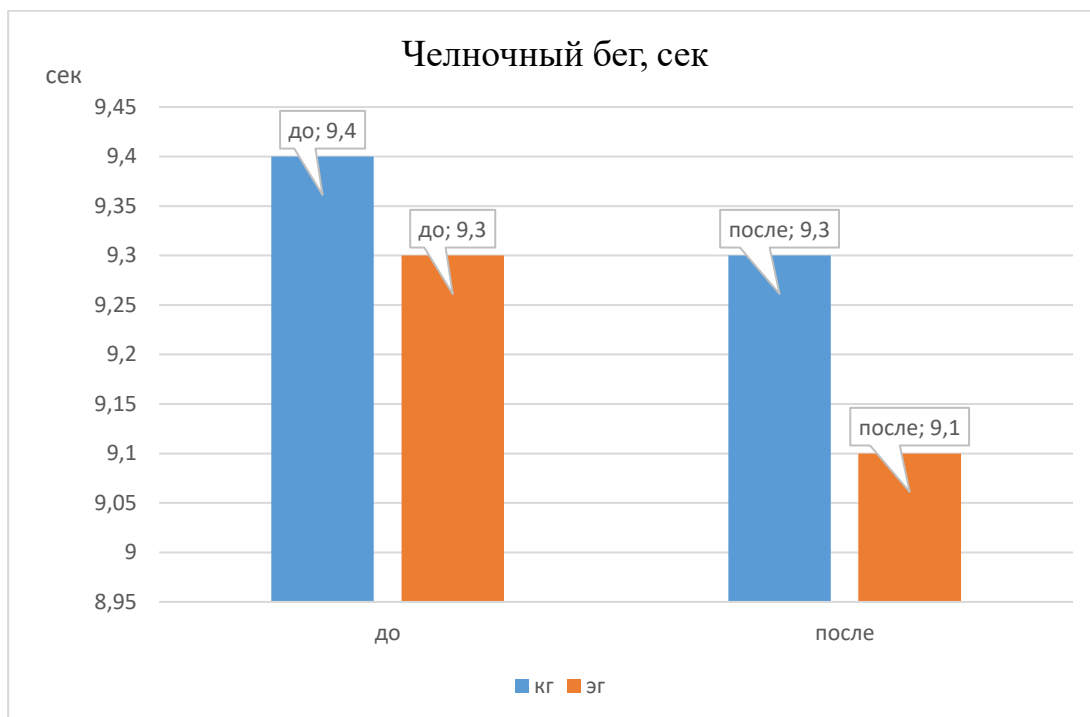


Рисунок 1 – Результаты спортсменов в тесте №1

Figure 1 – Results in test №1

В экспериментальной группе показатели первого теста улучшились на 2 %, в контрольной – на 1 %, результаты второго теста в экспериментальной группе улучшились на 1 %, в контрольной группе – на 0,7 %, результаты третьего теста в экспериментальной группе улучшились на 5 %, в контрольной группе – на 4 %.

Это доказывает достоверность положительных различий в результатах экспериментальной и контрольной групп, что является результатом использования разработанной методики развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей.

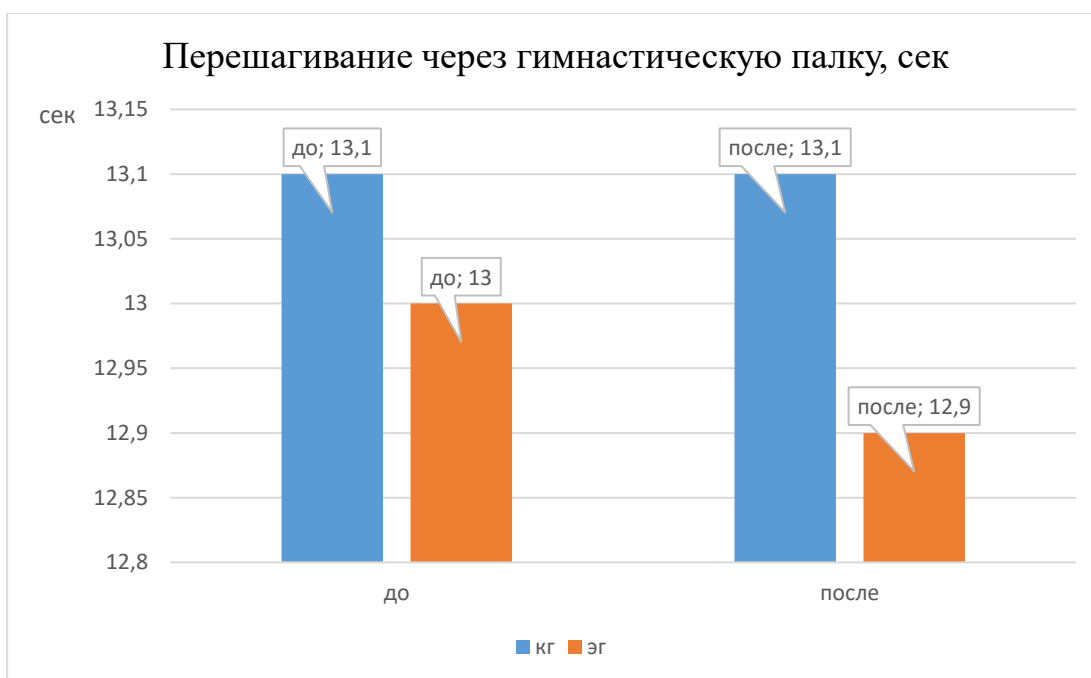


Рисунок 2 - Наличие дополнительного образования по фитнесу
Fig.2 Availability of additional fitness education

Выводы. Физическая подготовка в академической гребле направлена на развитие следующих физических качеств спортсмена:

Сила – способность преодолевать внешние сопротивления за счет произвольных мышечных сокращений.

Выносливость – способность длительное время выполнять нагрузку заданной интенсивности без снижения ее качеств.

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой и максимальной подвижности в суставах.

Координационные способности – способность быстро осваивать новые движения и воспроизводить их с высокой надежностью, экономичностью, вариативностью, стабильностью

Физические упражнения, применяемые на тренировке, должны оказывать разностороннее влияние на организм детей, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность кардиоресперативной системы, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.

Для развития координации применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений. Они должны соответствовать следующим условиям:

- иметь необходимую координационную сложность для занимающихся;

- содержать элементы новизны, необычности;

- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач;

- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений путём активизации работы отдельных анализаторов.

Для развития специальной координации у гребцов целесообразно использовать учебные, а затем и академические лодки. После того, как спортсмен научится держать баланс в академической лодке, он начинает совершенствовать свою технику, используя специальные технические упражнения:

- гребля в пол подката;
- гребля одними руками;
- гребля руки корпус;
- гребля без валькования одними руками;
- гребля без валькования руки-корпус;
- гребля без валькования в пол подката;
- гребля без валькования в полный подкат и т.д.

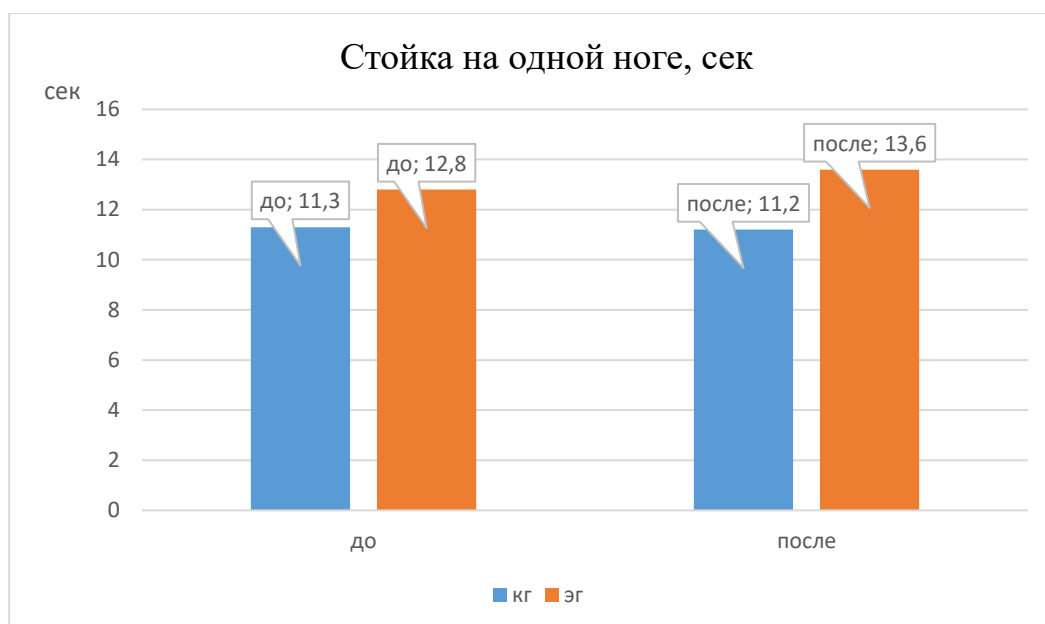


Рисунок 3 – Способы эффективного развития профессиональных компетенций в сфере фитнес-услуг

Figure 3 – Ways of effective development of professional competencies in the field of fitness services

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод об эффективности использования разработанной нами методики развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся академической греблей.

В процессе тренировки целесообразно придерживаться следующих практических рекомендаций:

1. При развитии координационных способностей детей 10-11 лет на занятиях следует сформировать двигательную готовность к усвоению гребных навыков в лодке.

2. Следует увеличить сложность выполнения упражнений на развитие координации.

3. Большее количество времени следует уделять упражнениям на развитие координационных способностей.

4. Необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов и исходя из этого, составлять более продуктивный тренировочный план.

© Дина Анатольевна Поляк, 2022

© Александр Валерьевич Григорьев, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Академическая гребля. Теория и методика обучения в Академической гребле: учеб. пособие / Под ред. Н.А. Демко. – Минск: БГУФК, 2010. – 288 с.
2. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 7. – С. 28-30.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
5. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
6. Трофимов, О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей среднего школьного возраста / О.Н. Трофимов // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 3. – Т. II. – С. 114-118.

REFERENCES

1. Academic rowing. Theory and methodology of teaching in rowing: studies. stipend / Edited by N.A. Demko. – Minsk: BSUFC, 2010. – 288 p.

2. Lyakh, V. I. On the classification of coordination abilities / V.I. Lyakh // Theory and practice of physical culture. – M., 2007. – No. 7. – pp. 28-30.
3. Lyakh, V.I. Coordination abilities: diagnostics and development / V. And Lyakh. – M.: TVT Division, 2006. – 290 p.
4. Lyakh, V.I. Tests in physical education of schoolchildren / V.I. Lyakh. – M.: LLC "Firm " Publishing House AST", 1998. – 272 p.
5. Nazarenko, L. D. Means and methods of motor coordination development / L. D. Nazarenko. – M.: Theory and practice of physical culture, 2003. – 259 p.
6. Trofimov, O.N. Development of coordination abilities and balance in children of secondary school age / O.N. Trofimov // Yaroslavl Pedagogical Bulletin. – 2011. – No. 3. – Vol. II. – pp. 114-118.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Поляк Дина Анатольевна кандидат педагогических наук, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия	Polyak Dina Anatoljevna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia
Григорьев Александр Валерьевич тренер по академической гребле ДЮСШ Верх-Исетского района по академической гребле г. Екатеринбурга, Россия	Grigoriev Alexander Valerievich rowing coach Youth sports School of the Verh-Isetsy district in rowing Ekaterinburg, Russia