

УДК 796.322:796.417

Бикова О.О.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ ТА ВПРАВИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ШВИДКІСНОЇ (КООРДИНАЦІЙНОЇ) ДРАБИНИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ

У статті наведений опис програми покращення координаційної підготовки гандболістів на базі застосування спеціально розроблених комплексів акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини. Підібрані вправи з певною методикою їх застосування використовувались у навчально-тренувальному процесі гандболістів 13-14 років КДЮСШ №3 м. Харкова та довели свою ефективність, що дозволило нам рекомендувати їх для застосування під час підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: координаційні здібності, гандболісти, акробатичні вправи, швидкісна (координаційна) драбина.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Вивченню питань координаційної підготовки присвячено багато наукових робіт. Так І. В. Аверьянов (2008), І. П. Помещикова (2009), Е. Б. Скрипеч (2011), А. С. Ровний (2015) з співавторами розкривають нові шляхи розвитку окремих проявів координаційних здібностей. М. С. Коральова (2004), С. В. Новожилова, А. А. Мельников (2011) вказують на зв'язок рівня розвитку координації із технічною майстерністю спортсменів. Ю. М. Кабанов (1996), І. П. Помещикова з співавторами (2012), Л. П. Сергієнко (2015) займаються вивченням існуючого стану координаційної підготовленості дітей різного віку та спортивної кваліфікації, тощо.

Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури 2.8. "Вдосконалення учбово-тренувального процесу в спортивних іграх" (номер державної реєстрації 0111U003126).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато досліджень присвячені розвитку певних координаційних здібностей спортсменів через застосування авторських підходів до вирішення цього питання. Так авторська методика Аверьянова А. В. (2008), що розрахована на 5 місяців її використання у футболістів 10-11 років, сприяла значному покращенню кінестетичних здібностей, та, як зазначає автор, позитивно вплинула на техніко-тактичну і фізичну підготовленість юних футболістів.

Заворотна О. А. пропонує використовувати блоки неспецифічних та специфічних вправ баскетболістів, спрямованих на розвиток кінестетичної здатності, стійкості рівноваги, регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, координованості рухів, реагуючій здібності та здібності орієнтуватися в просторі [4, с.35–38].

На думку Якименко О. С. із співавторами для розвитку координаційних здібностей у дітей необхідно підвищувати складність фізичних вправ за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування засобів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори, або збільшувати її рухливість, поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи за сигналом або в обмежений час [16, с. 302 – 305].

Грабик Н. (2007) для розвитку координаційних здібностей могулістів пропонує використовувати акробатичні вправи. Роль та ефективність застосування подібних засобів розкривається і в інших роботах [2, с. 89–92; 12, с. 80–83; 15, с. 104–105]. Так засоби акробатики рекомендують застосовувати Руденко С. А., Руденко Л. К. (2008) для підвищення можливості системи, відповідальної за функцію рівноваги спортсменів. Фахівці волейболу відзначають, що акробатичні вправи це один з ефективних засобів спеціальної підготовки гравців, так як з їх допомогою розвивається швидкість, спритність, рішучість і вміння добре орієнтуватися в просторі, а саме ці якості необхідні волейболістам для швидкого засвоєння техніки гри [6, с. 122-126; 15, с. 104–105].

Наведені вище приклади роботи науковців у напрямку вдосконалення координаційної підготовки спортсменів підкреслюють актуальність пошуків нових та доступних для тренерів засобів її розвитку. Один із підходів до вирішення цього питання розглядається у нашому дослідженні.

Виходячи з вище наведеного метою нашої роботи стала розробка та впровадження у навчально-тренувальний процес гандболістів спеціально розроблених комплексів акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини, що спрямовані на покращення координаційної підготовленості.

Відповідно поставленої мети вирішувались наступні завдання:

1. На підставі аналізу науково-методичних та інтернет джерел визначити перспективні напрямки у підборі засобів координаційної підготовки спортсменів.

2. Розробити практичні рекомендації для тренерів з гандболу по впровадженню у навчально-тренувальний процес спортсменів комплексів акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Для обґрунтування актуальності теми був проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми. Підібрані комплекси акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини (Рис.1), розроблений план застосування визначених вправ в залежності від частини навчально-тренувального заняття та сформульовані методичні рекомендації до їх виконання.



Рис. 1 Швидкісна (координаційна) драбина

Виклад основного матеріалу. Навчально-тренувальні заняття у групах попередньої базової підготовки ДЮСШ проводяться чотири рази на тиждень протягом трьох академічних годин. Для розвитку координаційних здібностей гандболістів 13-14 років нами використовувались акробатичні вправи та стрибкові вправи із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини у підготовчій, основній та заключній частині тренування.

У підготовчу частину входили вправи, що спрямовані на подразнення вестибулярного аналізатору:

1. Бігові вправи. Біг виконувався у шеренгах, від лицьової до лицьової лінії майданчика із виконанням поворотів на 180° та 360° за раптовими різними сигналами тренера.

2. Після розминки на місті використовувались спеціальні вправи, що чергувались у тижневому циклі наступним чином: 1 тренування – стрибки на місті з обертами на різну кількість градусів кута; 2 тренування – вправи із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини; 3 тренування – акробатичні вправи; 4 тренування проводилось звичайним чином без застосування спеціальних комплексів вправ.

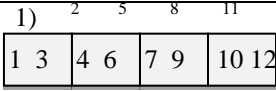
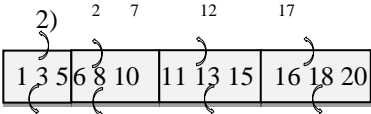
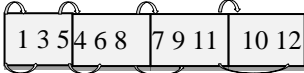

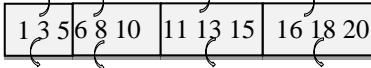
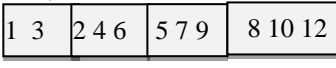
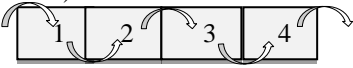
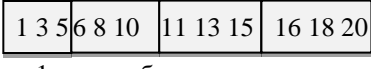
Стрибки на місті. Спочатку на тренуваннях використовувались стрибки з обертами у певний бік на визначений градус кута (лише на 90° , 180° або 360°). З часом, бік оберту змінювався за вказівкою тренера та збільшувався градус оберту при стрибках, наприклад: 1 – стрибок на 90° праворуч, 2 – 3 два стрибка на 90° ліворуч, 4 – стрибок на 180° праворуч, тощо. Дозування та зміна вправ варіювались в залежності від ступеня оволодіння ними: зі зменшення кількості помилок спортсменів при виконанні вправи збільшувалась кількість повторів; безпомилкове та швидке виконання вправи спонукало до внесення коректив у порядок виконання та градус обертів.

Вправи із використанням швидкісної (координаційної) драбини, яка розташовувалася на підлозі, складалась з стрибків у квадрати та за їх межі з виконанням обертів та утриманням рівноваги на одній та двох ногах при приземленні. Приблизні комплекси вправ із використанням швидкісної (координаційної) драбини наведені у таблиці 1.

Акробатичні вправи: переكاتи, перекиди, "колеса", падіння з різними варіантами їх поєднання та дозування виконувались на місті, у русі прямо та зі зміною напрямку руху за сигналом тренера. По мірі освоєння техніки виконання цих вправ зростало дозування та ускладнювались умови їх виконання: зменшувалась час на виконання певних рухів, змінювалась послідовність виконання вправ, вводився додатковий подразник, що визначав вид руху, який необхідно виконати. Акробатичні вправи виконувались як індивідуально так і у парах.

Таблиця 1

Комплекси вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини

Графічне зображення та опис виконання вправ	Дозування та особливості виконання
<p>1 комплекс</p> <p>1) </p> <p>1 – стрибок на двох в середину квадрату, ноги разом; 2 – стрибок ноги нарізно приземленням за драбину; 3 – 4 теж у наступний квадрат</p> <p>2) </p> <p>Стрибки на двох: 1- стрибок у квадрат; 2 – стрибок з обертом на 180° вистрибуючи з драбини зліва; 3 – стрибок у квадрат 4 – стрибок з обертом на 180° вистрибуючи з драбини зправа 5 – стрибок у квадрат 6 – стрибок у наступний квадрат</p> <p>3) </p> <p>Стрибки на двох: 1 – стрибок вперед у квадрат 2 – стрибок на в.п. з обертом на 180° 3 – стрибок вперед з обертом на 180° 4 – стрибок вперед у наступний квадрат</p>	<p>Після серії стрибків виконуються прискорення до крапок, торкаючись їх рукою. Обов'язкове виконання кроку, що стопорить.</p>  <p>Виконується 1 серія кожної вправи</p>
<p>2 комплекс</p> <p>1) </p> <p>Стрибки на двох: 1 – стрибок у квадрат 2 – стрибок з обертом на 180° вистрибуючи з драбини зліва 3 – стрибок у квадрат 4 – стрибок з обертом на 180° вистрибуючи з драбини зправа 5 – стрибок у квадрат 6 – стрибок у наступний квадрат</p> <p>2) </p> <p>1 – стрибок на двох вперед у квадрат 2 – відштовхуючись двома стрибок назад з приземленням на одну ногу, інша пряма вперед, 3 – відштовхуючись однією стрибок у квадрат з приземленням на дві 4 – стрибок на двох вперед у квадрат</p> <p>3) </p> <p>Стрибки на двох вперед у наступний квадрат з обертом на 180°</p> <p>4) </p> <p>1 – стрибок на двох вперед у квадрат 2 – відштовхуючись двома стрибок з приземленням на одну зліва від драбини 3 – відштовхуючись однією стрибок у квадрат з приземленням на дві ноги 4 – відштовхуючись двома стрибок з приземленням на одну зправа від драбини 5 – відштовхуючись однією стрибок з приземленням на дві ноги у квадрат 6 – стрибок на двох вперед</p>	<p>1) 1 серія – оберт через праве плече, 2 серія – оберт через ліве плече</p> <p>2) 1 серія – стрибок назад на правій нозі, ліва махом вперед 2 серія – теж на лівій 3 серія – стрибок назад по чергово на лівій та правій нозі</p> <p>3) 2 серії</p> <p>4) 1 серія – стрибки за межі драбини праворуч на правій нозі, ліворуч – на лівій нозі 2 серія стрибки за межі драбини праворуч на лівій нозі, ліворуч – на правій нозі</p>

В основну частину заняття входили акробатичні вправи із поєднанням їх виконання з технічними прийомами. Ці вправи застосовувались двічі на тиждень (через тренування).

1. Передачі гандбольного м'яча та чи м'яча з великого тенісу з виконанням перекидів, падінь та "колеса". Умови виконання передач змінювались на кожному тренувальному занятті: передачі в парах на місті з наступним виконанням акробатичної дії та після виконання акробатичної дії з м'ячем у руках; передачі в парах у русі прямо (рухаючись від лицьової до лицьової лінії) з виконанням акробатичних вправ після кожної передачі або у визначених місцях майданчику; передачі у парах у русі зі зміною напрямку руху за визначеним сигналом тренера.

2. Кидки у ворота з виконанням акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини. Приблизні вправи та варіант їх ускладнення: 1) кидки у ворота після виконання колеса або перекиду вперед (за вимогою тренера) з м'ячем у руках; після виконання колеса або перекиду вперед та з наступним прийомом м'яча від партнера; 2) кидки у ворота після виконання колеса або перекиду вперед (на вибір спортсмена) з м'ячем у руках; після виконання колеса чи перекиду вперед та з наступним прийомом м'яча від партнера; 3) кидки у ворота з наступним падінням перекатом на груди або перекидом (на вимогу тренера); кидки у ворота з наступним падінням перекатом на груди або перекидом (на вибір спортсмена); 4) кидки у ворота після стрибків із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини з одночасним виконанням прийому та передачі м'яча від одного партнера; 5) кидки у ворота після стрибків із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини з одночасним виконанням прийому та передачі м'яча по чергово від двох партнерів, що розміщені по обидва боки від спортсмена, який виконує вправу. Спочатку всі кидки виконувались у пусті ворота, потім у розмічені кути воріт та проти воротаря.

У заключній частині кожного тренувального заняття використовувались переكاتи на спині, переكاتи на груди ("корзинка" та "човник"), вправи на розтягування біля гімнастичної драбини та балансування.

Використання експериментальних комплексів вправ на заняттях тривало 6 місяців. Після застосування спеціально підібраних акробатичних вправ та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини нами було відмічено покращення показників координаційної підготовленості гандболістів.

Висновки. Для підвищення рівня координаційної підготовленості гандболістів 13-14 років нами були підібрані акробатичні вправи та вправи із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини, які використовувались у різних частинах навчально-тренувального заняття та мали загально підготовчу та спеціально підготовчу спрямованість. Дозування вправ та їх послідовність використання змінювались в залежності від кількості помилок та швидкості їх виконання гандболістами.

Наші подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових підходів у вдосконаленні підготовленості юних гандболістів.

Використані джерела

1. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис.канд. пед. наук.: специальность: 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" /И. В. Аверьянов. – Тюмень, 2008. – 22 с.
2. Бикова Е. А. Роль акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гандболисток / Е. А. Бикова // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Х.: ХДАФК, 2006. – №9. – С. 89–92.
3. Грабик Н. Засоби розвитку координаційних здібностей моголістів / Н. Грабик // Молода спортивна наука України. – 2007. – № 11. – С. 144–145.
4. Заворотна О. А. Корекція координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху / О. А. Заворотна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №4. – С. 35–38.
5. Кобанов Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 17–18.
6. Коралева М. С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: методические указания / М. С. Коралева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 22 с.
7. Новожилова С. В. Применение плиометрических средств и акробатических упражнений для развития специальной физической подготовленности юных волейболисток / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославский педагогический вестник: (психолого-педагогические науки). – 2011. – № 2, том 2. – С. 122–126.
8. Помещикова І. П. Вплив показників вестибулярної стійкості на рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди / І. П. Помещикова, О. О. Чек, О. В. Кудимова // Збірник статей до XI Міжнародної наукової конференції "Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях" (Белгород – Красноярск – Харьков – Москва, 23–24 апреля 2015 г.) – С. 153–157.

9. Помещикова И. П. Упражнения и игры с мячом как средство для повышения вестибулярной устойчивости учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова, С. В. Манучарян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы V международной научной конференции. – 2009. – С. 136–140.
10. Помещикова И. П. Уровень пространственной ориентации баскетболисток 14 лет / И. П. Помещикова, А. В. Евтушенко, И. М. Евтушенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №3. – С.106–109.
11. Ровный А. С. Оптимизация координационных способностей юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки/ А. С. Ровный, О. А. Ровная, В. А. Галимский // Слобожанский научно-спортивный вiсник. – Х.: ХДАФК, 2015. – №3(47). – С. 93–98.
12. Руденко С. А. Оценка способности к статическому равновесию у детей 6 – 7 лет, занимающихся спортивной аэробикой / С. А. Руденко, Л. К. Руденко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лезгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 80–83
13. Сергієнко Л. П. Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13-14 років / Л. П. Сергієнко // Слобожанський науково-спортивний вiсник. – Х.: ХДАФК, 2015. – № 4 (48). – С. 78 – 83.
14. Скрипец Э. Б. Развитие координации у баскетболистов/ Э. Б. Скрипец // Методические изюминки (пилотный выпуск). – Харьков: Основа, 2011. – С. 25 – 27.
15. Шалаев А. Н. Акробатическая подготовка волейболистов / А. Н. Шалаев // Современные наукоемкие технологии: (педагогические науки). – 2008. – № 7. – С. 104–105.
16. Якименко О. С. Особливості розвитку координаційних здібностей студентів 1-х – 2-х курсів харківського національного медичного університету / Якименко О. С., Галашко М.М., Галашко О.І., Поручіков В.В., Стародубцев Д.С. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород: БГТУ, 2014. – С. 302 – 305.

Вукова О.

ACROBATIC EXERCISES AND JUMP EXERCISES WITH USING SPEED (COORDINATING) LADDER AS A MEANS TO IMPROVE THE COORDINATION READINESS OF HANDBALL PLAYERS

The article describes the program to improve coordination readiness of handball players with based on the use of specially completed complexes acrobatic exercises and jump exercises with using speed (coordinating) ladder. The complexes consisted of acrobatics and jumping exercises which were directed at stimulation of the vestibular apparatus. The exercises are performed individually, in pairs, with the using of sports equipment, on the spot and in the motion. Material and methods: to meet the challenges of our scientific research used analysis scientific and methodical literature, selection of acrobatic exercises and jump exercises with using speed (coordinating) ladder, planning of exercises, with selected depending on parts of a training process. The experimental training complexes was use in the training process of handball players 13-14 years old of ICYSS No3 of Kharkiv. Results: The analysis of scientific and methodical literature confirmed the urgency of finding of new ways to improve the coordination abilities of athletes. This led to the design of complexes acrobatic exercises and jump exercises with using speed (coordinating) ladder, which positively influence the development of coordination abilities handball 13-14 years old. Conclusions: The application of the program the use of acrobatic exercises and jump exercises with using speed (coordinating) ladder, which has positive effects to the development of coordination abilities of young handball players can be recommended for using in the training process of sportsmen of 13-14 years old.

Key words: *coordination abilities, handball players, acrobatic exercises, speed (coordinating) ladder.*

Стаття надійшла до редакції 27.08.2016