

Дата публикации: 01.06.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_30
УДК 811.111

Publication date: 01.06.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_30
UDC 811.111

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ И ФУТБОЛИСТОВ

Е.К. Воронова, В.С. Ершова

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития координационных способностей в учебно-тренировочном процессе у детей 8-9 лет, специализирующихся в игровых и циклических видах спорта. В соответствии с гипотезой исследования мы предположили, что на тренировочных занятиях начальной подготовки по плаванию и по футболу используются различные формы, методы и средства, что по-разному влияет на развитие специфических координационных способностей юных пловцов и юных футболистов. Целью исследования является сравнение результатов развития специфических координационных способностей у юных пловцов и юных футболистов.

Ключевые слова: физические качества, учебно-тренировочный процесс, координация движений, пловцы, футболисты.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN YOUNG SWIMMERS AND SOCCER PLAYERS

E.K. Voronova, V.S. Ershova

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

Annotation. The article deals with the development of coordination abilities in the educational and training process in 8-9 years old children, specializing in game and cyclic sports. In accordance with the hypothesis of the study, we assumed that different forms, methods and means are used in the training sessions of elementary training in swimming and soccer, which influences the development of specific coordination abilities of young swimmers and soccer players in different ways. The aim of the study is to compare the results of the development of specific coordination abilities in young swimmers and young soccer players.

Keywords: physical qualities, educational and training process, movement coordination, swimmers, soccer players.

Введение. В наше время перед тренером-преподавателем в любом виде спорта встает вопрос решения гармоничного развития физических качеств у юных спортсменов. Возникает много неожиданных и нестандартных ситуаций, которые требуют быстрой реакции, согласования, точности движений и перестроению внимания [1]. Благодаря этому формируются координационные способности (далее КС). Они в свою очередь делятся на общие, специальные и специфические.

Начало развития КС происходит еще в дошкольном возрасте, дети постоянно пополняют багаж своих двигательных действий. Более подробно рассмотрим

развитие специфических координационных способностей – это способности человека определять готовность организма к наилучшему управлению конкретными координационными задачами, например на чувство ритма, равновесия, согласования, перестроения движений и т.п.

Методы и организация исследования. Практической базой исследования являются плавательный бассейн физкультурно-оздоровительного комплекса г. Петрозаводска и муниципальное бюджетное учреждение Петрозаводского городского округа «Спортивная школа № 7».

В процессе данного исследования проведено педагогическое тестирование,

в котором приняли участие 55 мальчиков в возрасте 8-9 лет, занимающихся плаванием и футболом. Среди них плаванием занимались 29 человек, футболом – 26 человек.

Дети, проходящие подготовку в группах начального обучения в циклических видах спорта, в частности – в плавании, реализуют ее на основе увеличения доли специальной физической подготовки. Основными задачами, решаемыми в процессе тренировочной деятельности в плавании, являются овладение техникой спортивных способов плавания, повышение функциональных возможностей организма и совершенствование физических качеств, таких как гибкость и координация движений.

Занятия футболом с детьми младшего школьного возраста (во время тренировочного процесса) решают задачи развития быстроты движений, уделяют внимание развитию скоростно-силовых возможностей и специальной выносливости. Большое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники игры в футбол. С этой целью в тренировочном процессе особая роль должна отводиться развитию специфических координационных способностей.

При схожести задач обучения младших школьников технике плавания и футбола есть значительные различия в условиях проведения учебно-тренировочного процесса.

Начиная обучение плаванию, дети имеют разные начальные возможности в освоении спортивными способами плавания. Некоторые из них имеют психологический барьер – страх перед водой. От степени проявления такого психологического состояния зависит, насколько быстро произойдет процесс первоначального овладения детьми техникой плавания и проектирования этого процесса в части подбора средств и методов.

В футболе же основным средством, лежащим в основе занятий, являются беговые упражнения. К достоинствам бега относятся достаточно хорошая освоенность

этого упражнения детьми, в том числе и физически слабыми, и возможность выполнения в любом пространстве (спортивном зале, спортивной площадке и пр.) При этом, беговая нагрузка может легко регулироваться как за счёт интенсивности, так и за счёт объёма (продолжительности выполнения) [2].

Также при развитии физических качеств нельзя забывать про возрастную характеристику физической подготовленности, особенно это касается детей, поступающих в первый класс [3]. Так, младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития координационных способностей, в частности – динамическое равновесие, способность к согласованию движений, способность к перестроению движений.

Таким образом, занятия плаванием и футболом на начальных этапах требуют от детей не только достаточного уровня физической подготовленности, но и значительной степени развития координационных способностей для более эффективного овладения техническими элементами данных видов физических упражнений.

Оценку координационных способностей было решено производить не на основе часто используемых в тренерской практике тестов, а с учётом координационной специфики плавательных упражнений и упражнений футбола по методике В.И. Ляха [4].

Для проверки технической подготовки юным пловцам и юным футболистам предлагалось выполнить ряд упражнений, характеризующих уровень развития специфических координационных способностей:

- повороты на гимнастической скамейке (оценка способности к динамическому равновесию). Определяется время выполнения 4 поворотов вправо и затем 4 поворотов влево.

- перешагивание через гимнастическую палку. Во время теста обследуемый удерживает палку горизонтально в двух

руках (оценка способности к согласованию движений). Определяется время перешагивания через гимнастическую палку, подряд пять раз правой и пять раз левой ногой.

- челночный бег (тест Эдгрена). Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий. Задача: преодолеть как можно больше нарисованных линий на расстоянии 1 метра друг от друга (вправо и влево). Результат оценивается по количеству пересеченных линий за 10 секунд.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам проведённого педагогиче-

ского эксперимента был выявлен ряд изменений в развитии исследуемых координационных способностей, которые позволяют констатировать факт эффективности как занятий плаванием, так и занятий футболом. Применение разработанного тренерами-преподавателями по плаванию и по футболу учебно-тренировочных комплексов оказало положительное влияние на развитие динамического равновесия, способности к согласованию движений и способности к перестроению движений.

Таблица

Результаты развития специфических координационных способностей у юных пловцов и юных футболистов

Тест		начало (n=29)	конец (n=29)	При- рост, %	начало (n=26)	конец (n=26)	При- рост, %
		пловцы	пловцы		футболи- сты	футболи- сты	
Динамическое равновесие (сек)	X	8,28±0,18	6,27±0,15	24,27	7,38±0,42	6,26±0,39	15,17
Способности к согласованию (сек)	X	19,77±1,12	19,19±0,85	2,93	17,58±0,96	17,15±0,81	2,44
Тест Эдгрена (кол-во)	X	8,91±0,28	10,00±0,31	12,23	10±0,84	11,94±0,75	19,4

По результатам исследования, представленным в таблице, подтвердилось предположение о том, что занятия плаванием и футболом по-разному влияют на развитие координационных способностей детей 8-9 лет.

Интересные сведения получены по результатам изучения динамики развития динамического равновесия у юных пловцов. Прирост данного показателя составил 24,27%, в то время как у юных футболистов этот показатель вырос только на 15,17%.

Меньшие изменения наблюдались в приросте показателей способности к согласованию движений: у юных пловцов эта способность выросла на 2,93%, у юных футболистов – 2,44%.

При этом важно подчеркнуть, что, во-первых, эксперимент проводился в естественных условиях, т.е. в процессе плановых, систематических тренировок по видам спорта с задействованием всех детей двух групп, во-вторых, при расчёте итоговых показателей, приведенных в таблице, брались показатели всех детей без учёта пропусков занятий некоторыми из них, что не могло не повлиять негативно на полученные результаты.

Заключение. В результате проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. выявлено, что в результате проведённого в течение одного учебного года формирующего эксперимента,

закрывающегося в еженедельных двухразовых занятиях детей младшего школьного возраста, преимущественно ориентированных на занятия плаванием и футболом, показатели детей существенно улучшились, способствуя тем самым успешной подготовленности к освоению и выполнению плавательных упражнений и упражнений в футболе, требующих проявления координационных способностей.

2. можно предположить, что если в основную часть занятий по плаванию и

футболу добавлять упражнения на развитие специфических видов КС, то прирост показателей будет выше, это благоприятнее скажется на результатах освоения технических навыков в спортивном плавании и в футболе.

3. также можно констатировать, что существует необходимость в разработке специальных методик по развитию специфических координационных способностей у юных пловцов и юных футболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая активность в онтогенезе: учебное пособие / В.И. Осик, Н.Д. Фролова, О.Г. Лызарь, Н.В. Чирвина. – Краснодар, 2003. – 59 с.
2. Семёнов, Л. А. Коррекционное развитие выносливости у детей дошкольного возраста с ориентацией на выполнение требований комплекса ГТО / Л. А. Семёнов // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2. – С. 96-99.
3. Семёнов, Л. А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс, в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов / Л. А. Семёнов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 208-213.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Елена Константиновна Воронова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, e-mail: voronova_helena@mail.ru.

Валерия Сергеевна Ершова – студент 5 курса направление подготовки педагогическое образование с двумя профилями обучения (безопасность жизнедеятельности и физическая культура), Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, e-mail: valeriaerschova@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Elena Konstantinovna Voronova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, e-mail: voronova_helena@mail.ru.

Valeria Sergeevna Ershova – 5th year Student in the Pedagogical Education specialty with two profiles of study (Life Safety and Physical Culture), Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, e-mail: valeriaerschova@gmail.com.

REFERENCES

1. Osik V.I., Frolova N.D., Lyzar' O.G., Chirvina N.V. Physical activity in ontogenesis: a textbook. Krasnodar, 2003. 59 p. (in Russ.)
2. Semyonov L.A. Correctional development of endurance in children of preschool age with the direction towards meeting GTO requirements. *Physical Culture and Health*, 2021, no. 2, pp. 96-99. (in Russ.)
3. Semyonov L.A. Analysis of the state of physical fitness in children of the first grade, within the context of implementing Federal State Educational Standards. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2016, no. 1(131), pp. 208-213. (in Russ.)
4. Lyakh V.I. Coordination abilities: diagnosis and development. Moscow: TVT Divizion, 2006. 290 p. (in Russ.)

Для цитирования: Воронова, Е. К. Сравнительная характеристика развития специфических координационных способностей у юных пловцов и футболистов / Е. К. Воронова, В. С. Ершова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_30

For citation: Voronova E.K., Ershova V.S. Comparative characteristics of the development of specific coordination abilities in young swimmers and soccer players. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_30