

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Козловой Екатерины Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подготовка спортсменов высокого класса – процесс длительный и сложный. Поэтому современные специалисты отмечают, что уже «при начальном оценке перспективности детей к занятиям спортом необходимо учитывать уровень развития тех физических качеств, которые в дальнейшем будут способствовать достижению высоких результатов». Это касается и прыжков в воду, в которых от уровня развития координационных способностей зависит в дальнейшем способность детей к обучению.

Учитывая то, что современные дети 5-6 лет, которые приходят заниматься в группы начальной подготовки по различным видам спорта, имеют преимущественно низкий уровень развития моторики, следует указать, что они не способны овладеть учебной программой в полном объеме без целенаправленной подготовки, которая удовлетворяет современным требованиям вида спорта.

Этот вопрос становится актуальным уже на этапе начальной подготовки, когда необходимо не только выявить одаренных детей, но и способствовать дальнейшему развитию ведущих физических качеств. В связи с этим современные требования к построению процесса подготовки юных прыгунов в воду требуют пересмотра рекомендаций, приводимых в действующей Программе «для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ» от 1996 года и касаются развития координационных способностей молодых спортсменов, которые тренируются в группах начальной подготовки.

В прыжках в воду недостаточно обоснованные подходы к определению задач по развитию координационных способностей, «формирование дифференцированных тренировочных заданий и методических приемов их выполнения с целью развития координационных способностей и системы педагогического контроля за их развитием». В связи с этим, проблема построения программы эффективного развития координационных способностей 6-7-летних прыгунов в воду является актуальной.

Цель исследования – разработать программу, направленную на повышение уровня развития координационных способностей 6-7-летних прыгунов в воду, которые тренируются на этапе начальной подготовки.

Объект исследований – учебно-тренировочный процесс прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Предмет исследований – средства развития координационных способностей юных прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Задачи исследований:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Установить уровень проявления координационных способностей, необходимых для успешного обучения юных спортсменов базовым элементам «школы» прыжков в воду.
3. Разработать и экспериментально определить эффективность программы целенаправленного развития координационных способностей прыгунов в воду на этапе начальной подготовки на основе оптимального соотношения специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств их развития.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование координационных способностей.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистические методы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что уровень развития координационных способностей 5-7-летних прыгунов в воду повысится, если на этапе начальной подготовки в тренировочный процесс включить программу целенаправленного развития координационных способностей, основанную на особенностях оптимального соотношения специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств их развития.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

История прыжков в воду начинается за много веков до наших дней. Сохранились росписи на древних памятниках, камнях и вазах с изображением человека, прыгающего в воду.

Первые современные соревнования по прыжкам в воду прошли приблизительно в 1880 году в Великобритании. В 1890 году дебютировал чемпионат Европы. В 1908 создается ФИНА, в 1927-ом – Европейская лига плавания (ЛЕН).

Прыжки в воду – вид спорта, включающий выполнение прыжков с трамплина (высота 3 м) и вышки (5; 7,5 или 10 м – по выбору спортсменов) с разнообразными вращениями и входом в воду головой или ногами.

Прыжки в воду различаются:

- а) по исходному положению: из передней и задней стоек, со стойки на руках;
- б) по направлению вращений: вперед, назад и с винтами;
- в) по сложности выполнения: коэффициенту трудности (количеству и сложности вращений).

Качество прыжков (высота вылета, вход в воду с наименьшим количеством брызг и др.) оценивается судьями по 10-бальной системе.

Прыжки в воду, как уже отмечалось выше, относятся к числу водных спортивных дисциплин, но основные технические элементы прыжка спортсмен выполняет в воздухе – до контакта с водной поверхностью. В связи с чем, его подготовка должна включать акробатические и гимнастические упражнения. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Что же такое координационные способности (КС)? Этим понятием ученые начали широко пользоваться в последние 25-30 лет для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости.

В подавляющем большинстве учебников, например, автора Бернштейна Н. А., Боген М. М., Вавиловой Е. Н., и других, излагается, что основу координационных способностей составляют две основные способности:

- а) во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться),
- б) во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки.

Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях.

Влияние акробатики на процесс наземной подготовки прыгунов в воду имеет довольно существенное, научно подкрепленное обоснование, особую значимость во взаимосвязи двух видов спорта приобрел перенос методики из акробатических прыжков как вида в подготовку спортсменов – прыгунов в воду.

Наземная акробатическая подготовка является одной из главных составляющих современной системы подготовки прыгунов в воду и приобретает характер отдельного направления специальной (вспомогательной) технической, а также физической подготовки.

В связи с тем, что методика обучения прыжкам в воду основана на полном разделении прыжка на элементы, которые затем соединяются в одно целое, то и освоение этих элементов прыжков проходит в условиях тренировки: сначала на суше, с последовательным использованием специальных средств наземной подготовки, а затем только в воде.

Для определения состояния проблемы развития координационных способностей использовался анализ литературных источников. Проблемы развития координационных способностей были предметом многих исследований: рассмотрены вопросы их развития у детей дошкольного и младшего школьного возраста; исследованы изменения уровня отдельных координационных способностей в зависимости от возраста, пола и вида спорта; созданы новые современные методики определения уровня их развития. Современные исследования развития координационных способностей недостаточны и фрагментарны.

В то же время специалисты, которые исследовали содержание и организацию занятий по прыжкам в воду (Гороховский Л. З., Кузнецова Г. П., Фарфель В. С.), характеристику вестибулярного анализатора прыгунов в воду (Ефимова С. П., Ефимов Л. И.), критерии отбора и спортивной способности к занятиям (Распопова Е. А.), настаивают на том, что современные тенденции развития вида спорта, а именно ранняя специализация и рост координационной сложности соревновательных элементов, требуют от юных спортсменов значительного уровня развития координационных способностей, а рост тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов требует повышения требований к уровню физического развития и подготовленности детей.

Обобщение данных научно-методической литературы и нормативных документов по прыжкам в воду показало, что современное состояние их развития предопределяет потребность дальнейшей научно обоснованной разработки программы развития координационных способностей. Это связано с ростом требований к уровню моторики юных спортсменов и повышением координационных трудностей спортивных прыжков.

Тестирование координационных способностей. Применяемые нами в процессе педагогического эксперимента контрольные тесты:

Тест №1 – Прыжки с прибавками – количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места.

Тест №2 – Тест для оценки баллистической координации движений. Нами предложена динамическая связка прыжков, выполняемых на время и пространственную точность.

Тест №3 – Тест Влодзимежа Старосты. Цель всех двигательных заданий теста – выполнение максимального количества оборотов.

Тест №4 – Тест Е.А. Бондаревского характеризует функцию статического равновесия спортсменов, является временным показателем удержания статического равновесия на левой или правой ноге, а другая нога согнута в колене развёрнута в сторону, и подошвой стопы упирается в другое колено. Руки при этом на поясе, зрение выключено.

Тест №5 – Три кувырка вперед.

Педагогический эксперимент использовался для установления эффективности разработанной программы развития координационных способностей. Оценивался уровень координационных способностей пятью тестами. Педагогический эксперимент был организован на базе МОУ ДОД «СДЮСШОР по прыжкам в воду №11» (г. Саратов, пр. 3 Дегтярный, д. 2), тренировочные занятия проводились на базе плавательного бассейна «Саратов» (ул. Чернышевского, д. 63) в группе начальной подготовки прыгунов в воду.

Математико-статистические методы (определения среднего арифметического значения, среднего квадратичного отклонения, стандартной ошибки средней величины, коэффициента вариации и t-критерия Стьюдента) использовались для обработки эмпирических данных.

Исследование проводилось в течение мая 2015 по январь 2016 года в процессе учебно-тренировочных занятий. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы из мальчиков 6-7 лет в количестве 11 человек в каждой группе. Всего в эксперименте приняло участие 22 юных спортсмена.

Спортсмены контрольной группы занималась по действующей «Программе СДЮСШОР»; экспериментальной группы – по разработанной программе развития координационных способностей, которая основывалась

на оптимальном соотношении специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств их развития. Тестирование в обеих группах проходили в идентичных условиях.

Для решения основных задач педагогического эксперимента была разработана экспериментальная программа, направленная на развитие координационных способностей и обучение элементам «школы» прыжков в воду. Она учитывала содержание учебного материала действующей программы.

Основываясь на нормативных требованиях программы по спортивной подготовке ДЮСШ по прыжкам в воду, мы оценили уровень подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

В контрольной группе уровень способности к оценке координации движений до эксперимента определялся как средний, уровень способности к ориентации – ниже среднего, способности к оценке пространственных и динамических параметров движений и способности к равновесию – низкий.

У спортсменов контрольной группы прирост уровня способности к оценке пространственных параметров движений (Тест «Прыжки с прибавками») составил 25%, увеличение интегрального показателя координации – 19% – Тест «Тест для оценки баллистической координации движений», повышение уровня способности к равновесию («Тест Е.А. Бондаревского») – 68%, темпы прироста уровня способности к ориентации в пространстве («Тест В. Старосты») – 53%, увеличение уровня общей координации движений (Тест «Три кувырка вперед») – 43% ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе до эксперимента уровень способности к статическому равновесию и общей координации движений уже определялся как выше среднего, способности к ориентации в пространстве – как средний, способности к оценке динамических параметров движений – как ниже среднего, а способности к оценке пространственных параметров движений – как низкий.

В экспериментальной группе прирост уровня способности к оценке пространственных параметров движений (Тест «Прыжки с прибавками») составил 58%, увеличение интегрального показателя координации, с помощью которого определяли уровень способности к оценке динамических параметров движений – 52%, повышение уровня способности к равновесию («Тест Е.А. Бондаревского») – 86%, прирост уровня способности к ориентации («Тест В. Старосты») – 57%, увеличение уровня общей координации движений (Тест «Три кувырка вперед») – 55% ($p < 0,05$).

Таким образом, внедрение экспериментальной программы подготовки 6-7-летних прыгунов в воду позволяет существенно повысить уровень ведущих физических качеств в прыжках в воду и уровень общей физической подготовленности. Разработанная нами программа позволяет комплексно влиять на развитие всех координационных способностей, необходимых для спортивной деятельности, усваивать базовые элементы «школы».

Следовательно, проведенный анализ в целом свидетельствует о достижении положительных изменений в результате внедрения разработанной программы развития координационных способностей юных прыгунов в воду экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ данных литературных источников позволил установить, что в прыжках в воду недостаточно обоснованы подходы к определению задач развития координационных способностей. Современные исследования развития координационных способностей фрагментарны. В то же время обобщение научных исследований по вопросам развития этих способностей у 6-7-летних прыгунов в воду установило, что те специалисты, которые исследовали содержание и организацию занятий по прыжкам в воду, характеристику вестибулярного анализатора прыгунов в воду, критерии отбора и спортивной способности к занятиям, настаивают на том, что

современные тенденции развития вида спорта, а именно ранняя специализация и рост координационной сложности соревновательных элементов, требуют от юных спортсменов значительного уровня развития координационных способностей, а рост тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов требует повышения требований к уровню физического развития и подготовленности детей.

2. Также нами был установлен уровень проявления координационных способностей, необходимых для успешного обучения юных спортсменов базовым элементам «школы» прыжков в воду. В контрольной группе уровень способности к оценке координации движений до эксперимента определялся как средний, уровень способности к ориентации – ниже среднего, способности к оценке пространственных и динамических параметров движений и способности к равновесию – низкий.

В экспериментальной группе до эксперимента уровень способности к статическому равновесию и общей координации движений уже определялся как выше среднего, способности к ориентации в пространстве – как средний, способности к оценке динамических параметров движений – как ниже среднего, а способности к оценке пространственных параметров движений – как низкий. После педагогического эксперимента 75% спортсменов экспериментальной группы преимущественно имели средний и выше среднего уровни развития способностей к ориентации в пространстве, к равновесию и общей координации движений. При этом уровень овладения ими базовых элементов «школы» вида спорта был более совершенным, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о достаточном уровне координационных способностей прыгунов в воду экспериментальной группы для эффективного овладения ими базовыми элементами «школы» в соответствии с действующей программой.

3. Разработана программа целенаправленного развития координационных способностей, которая основывается на оптимальном соотношении специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств

развития этих способностей, и учитывала уровень моторики юных спортсменов и требования действующей Учебной программы.

Было предложено новое соотношение часов на разные виды подготовки, которое позволило достичь более важных приростов показателей моторики прыгунов экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, которая тренировалась по действующей Учебной программе. Так, на общую подготовку нами предлагается отводить 107 учебных часов (34%), вспомогательную – 100 часов (32%), специальную – 35 часов (11%). При этом 96 (23%) часов следует отводить на обучение плаванию, теоретическую и воспитательную работу и на сдачу контрольных нормативов.

Таким образом, разработанная программа позволяет комплексно влиять на развитие всех координационных способностей, необходимых для спортивной деятельности, усваивать базовые элементы «школы».