

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5853-713X>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

УДК 796.093.554

doi: 10.15330/fcult.34.124-130

Людмила Гапонова

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-МАУНТИНБАЙКЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета – проаналізувати уявлення тренерів та спортсменів про розвиток координаційних здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки у маунтинбайку. *Методи*: аналіз науково-методичної літератури, анкетування спортсменів та тренерів з різним досвідом роботи. *Результати*. Визначено, що важливим компонентом координаційних здібностей є здатність оцінювати і регулювати просторові, часові, динамічні параметри рухів та спритність, розвитку яких потрібно приділяти найбільше уваги. Визначено місце координаційних здібностей у спортивній підготовці: на 10 балів їх вплив на результат у маунтинбайку оцінили 20% тренерів, на 9–26%. *Висновок*. У тренувальному процесі необхідно приділяти достатньо уваги розвитку координаційних здібностей та їх компонентів.

Ключові слова: координаційні здібності, маунтинбайк, спритність.

The purpose is to analyze the coaches and athletes perceptions of the development of coordination abilities at the stage of specialized basic training in mountainbike (in the example of cross-country), to determine what forms of development of coordination abilities athletes-mountainbikers prefer. Methods: analysis of scientific and methodological literature, questioning of athletes (n = 67) and coaches (n = 35) with different work experience. Results. Trainers with work experience of 9 years and over have determined that the most important component of developmental coordination abilities that needs to be given the most attention is the ability to evaluate and adjust the spatial, spatio-temporal, dynamic parameters of movements, agility and the ability to arbitrarily relax muscles, and the least significant component is the ability to sense and absorb rhythm. With respect to determining the place and role of coordination abilities and their components in the cyclist's sports training system, the following points were determined on a 10 point scale: only 8% rated the role of coordination abilities and their impact on mountain bike sport (in cross-country): by 9 – 26% and by a maximum of 10 points 20% of the coaches surveyed. During the questioning of the athletes it is revealed that they favor the forms of development of coordination skills, which are performed directly on the bicycle and are most similar in structure to competitive activity (training on special competitive tracks with complex technical sections. Conclusion. Thus, in the training process of mountain bikers, it is necessary to pay sufficient attention to the development of coordination abilities, as they affect the effectiveness of competitive activities.

Keywords: coordination abilities, mountainbike, agility.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, зміна рельєфу змагальних трас та складності їх проходження, з одного боку, та недостатня кількість наукових робіт з методики підготовки велосипедистів до специфічних особливостей змагальної діяльності, з іншої, обумовлюють необхідність розробки нових методик, комплексів вправ для вдосконалення процесу розвитку координаційних здібностей спортсменів в олімпійській дисципліні крос-кантрі, де змагальна траса складається з комбінації природних та штучних перешкод з урахуванням особливостей місцевості і включає лісові та лугові стежки, ґрунтові дороги, гравійні доріжки, підйоми та спуски тощо. З кожним роком складність змагальних трас на головних міжнародних змаганнях підвищується [1].

Досягти високої техніко-тактичної спортивної майстерності, досконалого управління своїми руховими діями юними і кваліфікованими спортсменам в значній мірі допомагає цілеспрямований розвиток координаційних здібностей [2, 4, 6].

Аналіз програм для ДЮСШ з різних видів спорту показав, що координаційна підготовка, як самостійний вид ніде не виділявся. За даними Е. Садовські [7], більше 85% опитаних тренерів взагалі ніяк не оцінюють координаційну підготовленість своїх спортсменів, отже не розвивають її цілеспрямовано.

Кваліфікований маунтинбайкер з метою ефективного ведення змагальних перегонів і демонстрації високих спортивних результатів повинен відпрацювати великий арсенал технічних прийомів, які забезпечать швидке та безпечне проходження на велосипеді дистанції з подоланням специфічних перешкод, важких ділянок траси тощо [2]. Питаннями розвитку координаційних здібностей у велосипедистів займалися ряд науковців [4, 5], але в маунтинбайку дана тема висвітлена лише опосередковано. Зокрема у науковій літературі відсутні систематизовані знання, щодо важливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів [3, 6], які займаються маунтинбайком на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Актуальність даного дослідження визначається потребою теорії і практики цілеспрямованого розвитку компонентів координаційних здібностей тренерами у спортсменів-маунтинбайкерів.

Мета дослідження – проаналізувати уявлення тренерів про розвиток координаційних здібностей та пріоритетні засоби їх розвитку у спортсменів, що займаються маунтинбайком (на прикладі крос-кантрі) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи й організація дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, експертної оцінки, статистичної обробки кількісних даних.

В ролі експертів виступали 35 тренерів ДЮСШ (відділення маунтинбайку) з різним досвідом роботи, які займаються підготовкою велосипедистів на етапі попередньо-базової та спеціалізованої базової підготовки, також були опитані 67 спортсменів, які займаються маунтинбайком.

Результати дослідження і дискусія. В результаті проведеного дослідження встановлено наступне: паспортний вік тренерів з маунтинбайку коливається в широких межах, від 24 до 58 років; стаж тренерської роботи від 2 до 26 років; серед опитаних 35 тренерів 21 представник чоловічої і 14 жіночої статі.

Щодо спортсменів то їх вік на етапі спеціалізованої базової підготовки складав 12–16 років.

На рис. 1 подана характеристика рівнів обізнаності тренерів щодо координаційних здібностей. Так, з 35 опитаних тренерів, вважають, що вони добре обізнані з різновидами, засобами і методами розвитку координаційних здібностей 37% осіб, обізнані – 20%, мають уявлення – 29%, не мають уявлення – 14%.

На рис. 2 представлено результати оцінки координаційних здібностей у системі спортивної підготовки маунтинбайкерів, яка визначалася по 10-ти бальній шкалі на думку тренерів. Так, з 35 опитаних тренерів: лише 8% – оцінили роль координаційних здібностей та їх вплив на спортивний результат у маунтинбайку (в олімпійській дисципліні крос-кантрі) на 4 бали; 6% – на 5 балів; 9% на 6 балів; на 7 балів оцінили 14% тренерів; на 8 балів – 17%; на 9 – 26% і на максимальних 10 балів 20% опитаних тренерів.

Це свідчить про те, що тренери розуміють важливість розвитку координаційних здібностей та визнають їх вплив на спортивний результат у маунтинбайку.

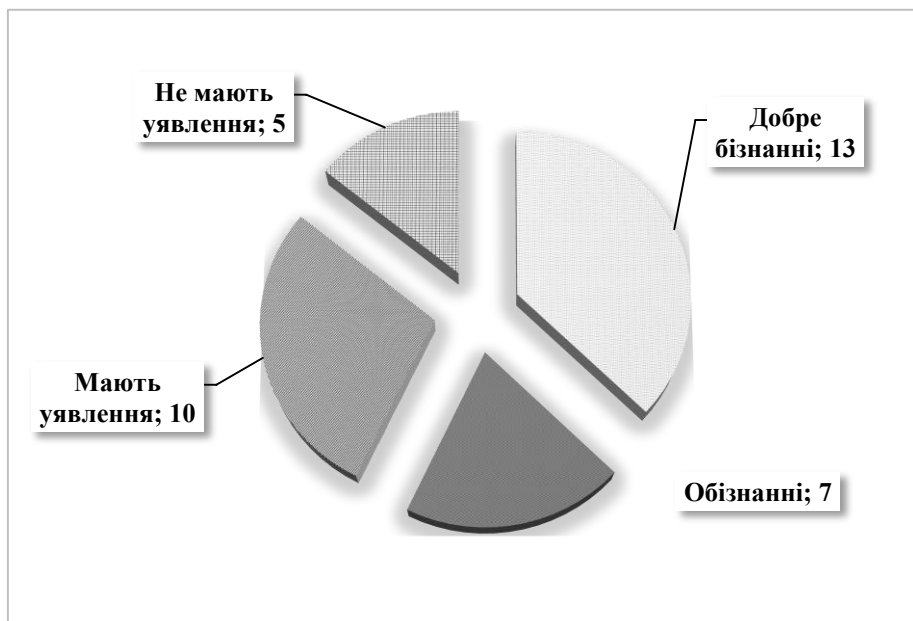


Рис. 1. Обізнаність тренерів щодо різновидів, засобів і методів розвитку координаційних здібностей (n=35).

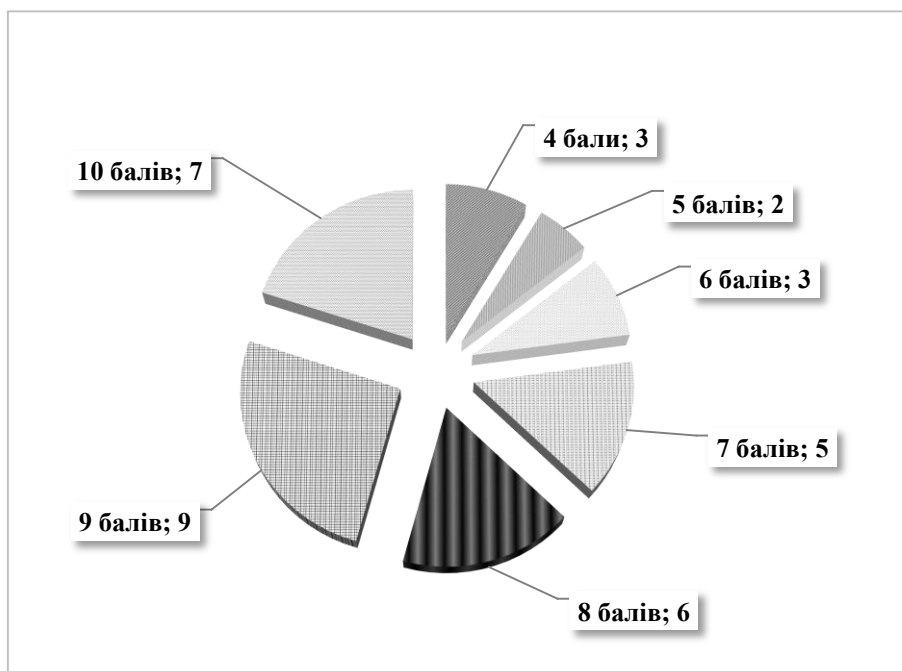


Рис. 2. Результати оцінювання тренерів щодо важливості координаційної підготовки маунтинбайкерів (n=35).

В результаті аналізу науково-методичної літератури було виявлено шість компонентів координаційних здібностей, які є базовими в засвоєні рухів і впливають на спортивний результат у багатьох видах спорту, тому одним з завдань нашого дослідження було виявити, які з компонентів координаційних здібностей є найбільш важливими в маунтинбайку, шляхом визначення рангів тренерами від 1 до 6 (6 – найважливіший компонент). Для цього 35 респондентів було поділено на три групи за стажом роботи: I група – стаж роботи 1–3 роки, II група – 4–8 років і III група – 9 і більше років стажу роботи (рис. 3).

Так, на думку тренерів I групи найбільш важливими компонентами координаційних здібностей є здатність відчувати і засвоювати ритм та здатність зберігати стійку рівновагу, а найменш значимими – здатність довільно розслабляти м'язи.

На думку тренерів II групи найбільш важливим компонентом, який впливає на результат в крос-кантрі є координованість рухів, а компонент, який найменше впливає на нього – здатність відчувати і засвоювати ритм.

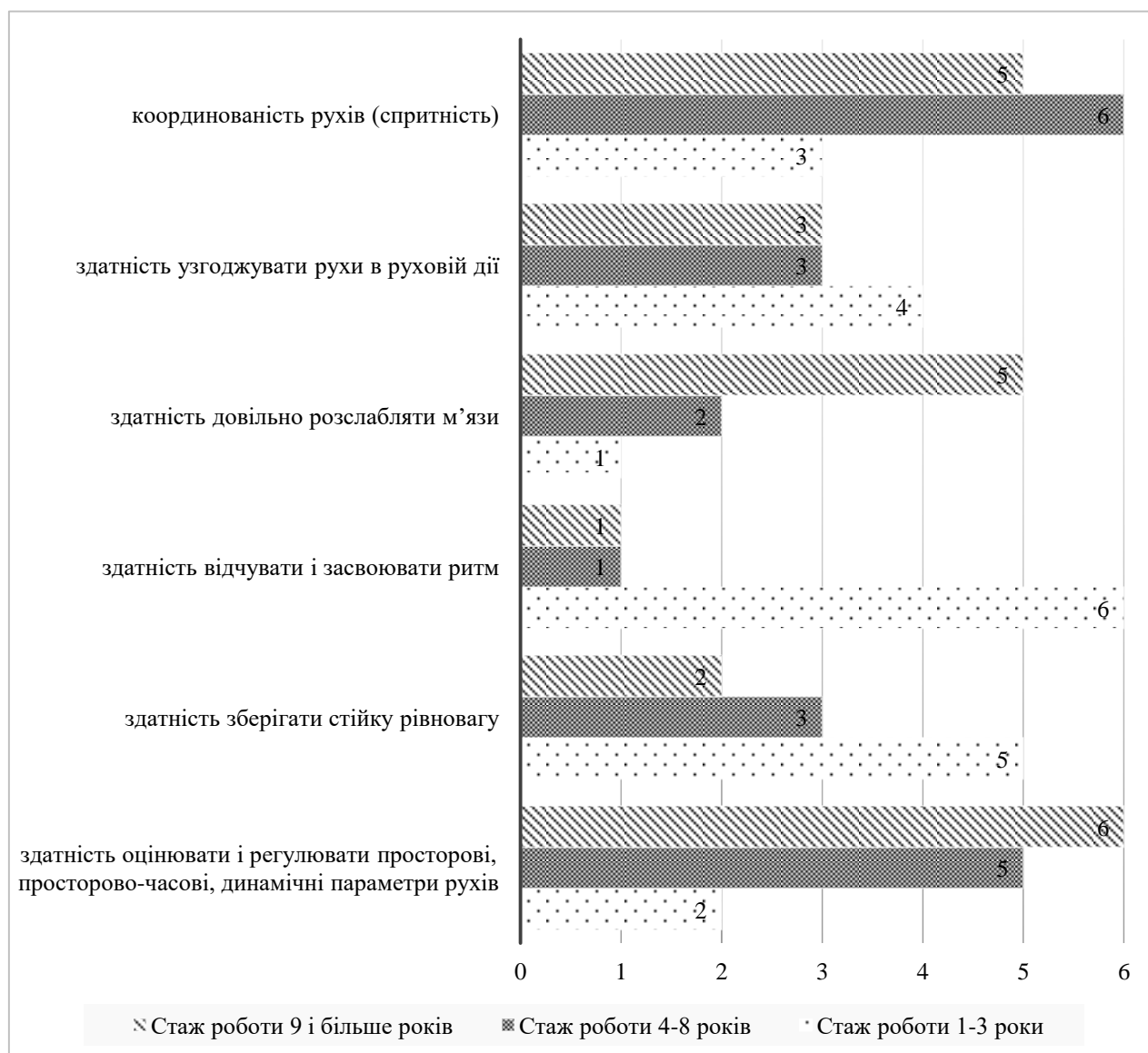


Рис. 3. Роль компонентів координаційних здібностей у спортивній діяльності спортсменів-маунтинбайкерів за даними опитування тренерів з різним стажом роботи (n=35).

Результати анкетування тренерів III групи свідчать про наступне: найбільш важливим компонентом координаційних здібностей, розвитку якого потрібно приділяти найбільше уваги, є здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів (6 ранг), координованість рухів (спритність) та здатність доволіно розслабляти м'язи (5 ранг), а найменш значимим компонентом є здатність відчувати і засвоювати ритм.

Також одним з завдань нашого дослідження було встановити яким засобом розвитку координаційних здібностей спортсмени-маунтинбайкери (крос-кантрі) надають перевагу в тренувальному процесі (рис. 4).

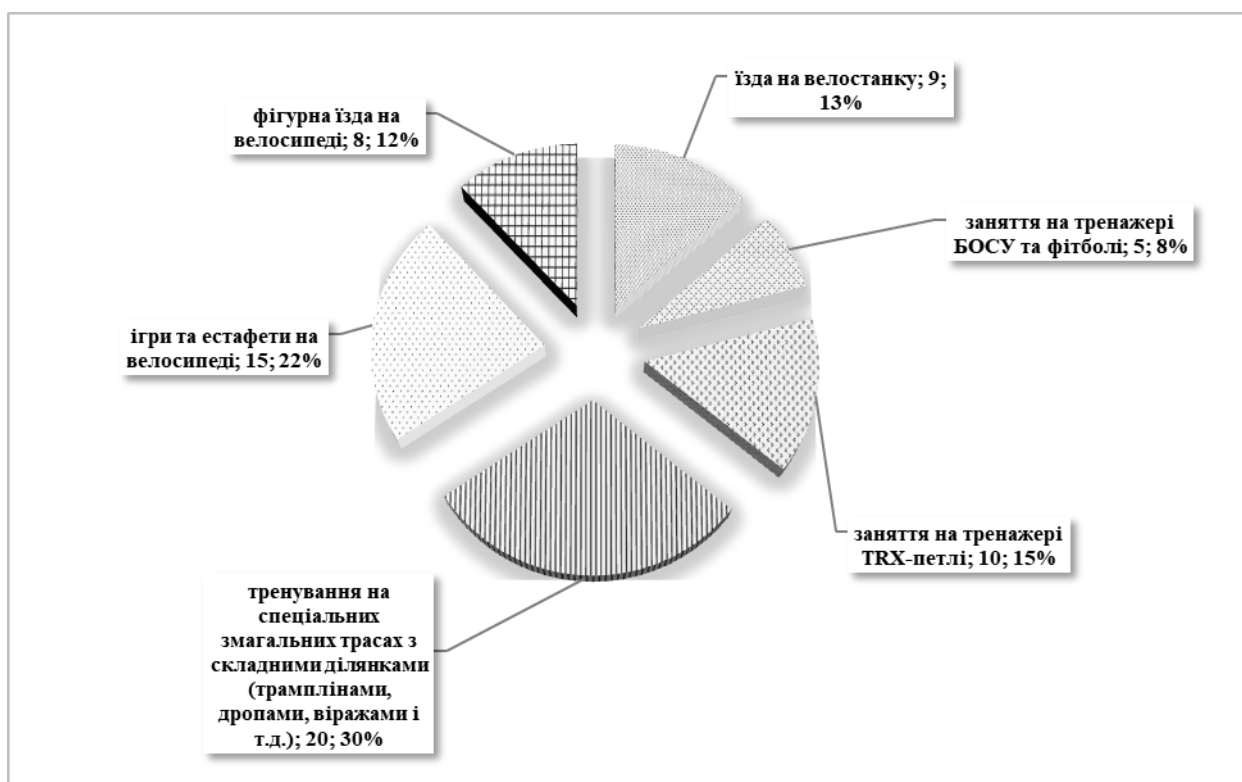


Рис. 4. Засоби розвитку координаційних здібностей у спортсменів-маунтинбайкерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (n=67).

На рис. 4 подане співвідношення різних засобів розвитку координаційних здібностей. Так, із 67 опитаних їзді на велостанку надають перевагу 13% маунтинбайкерів, заняттям на тренажері БОСУ та фітболі – 8%, на тренажері TRX -15%, іграм та естафетам на велосипеді віддало перевагу 22% спортсменів, фігурній їзді – 12% та тренуванням на спеціальних змагальних трасах з складними технічними ділянками (трамплінами, дропами, віражами тощо) – 30% спортсменів-маунтинбайкерів.

Висновки.

1. Виявлено що існує необхідність в підвищенні рівня обізнаності тренерів щодо координаційних здібностей у зв'язку з тим, що 14% не мають уявлення про їх різновиди, засоби і методи розвитку.

2. Розвитку координаційних здібностей слід приділяти достатньо часу в тренувальному процесі, оскільки переважна кількість тренерів (54%) визначила їх важливість у фізичній підготовленості маунтинбайкерів.

3. Встановлено, що відповідно до стажу роботи тренерів, спостерігаються відмінності у відповідях, щодо найбільш важливих компонентів координаційних здібностей у маунтинбайку: здатність відчувати і засвоювати ритм I група вважає найбільш важливою, II та III група – що цей компонент займає шосте місце з шести компонентів.

4. Спортсмени-маунтинбайкери, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки надають перевагу тим засобам розвитку координаційних здібностей, які виконуються безпосередньо на велосипеді і є найбільш схожими за структурою на змагальну діяльність (іграм та естафетам (12%) та тренуванням на спеціальних змагальних трасах (30%).

1. Краснов ВН. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов [монография]. Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 446 с.
2. Краснов ВН. Тренировка гонщиков в кросс-кантри: учеб. пособие. Чебоксары: Чувашский ун-т, 2003. 178 с.
3. Лях ВИ. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Піонтковський Д В. Оцінка вертикальної стійкості тіла дітей 7–10 років, які займаються велоспортом (BMX). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015; 19: 188–192.
5. Піонтковський Д, Мыцкан Б. Развитие координационных способностей младших школьников в велоспорте BMX с помощью методики дополнительной психофизической тренировки. Sport. Olimpism. Sanatate, congresstiintific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Stiintific International: Consacrataniiversarii a 65-a a organizariiinvatamantului superior de culturafizica din Republica Moldova, 5–8 octombrie 2016:[in vol.] / com. st.: V. Manolachi (presedinte) [et al.]; col. red.: Povestca Lazari [et al.]. Chisinau : USEFS, 2016. ISBN 978-9975-131-31-5. 2016; 2: 277–282.
6. Тихомиров АК. Развитие координационных способностей. М: Физическая культура в школе, 2009; 4: 29–31.
7. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах. К.: Наука в олимпийском спорте, 2000; 2: 5–9.

References

1. Krasnov VN. Kros kantri: sportivnaya podgotovka velosipedistov [Cross Country: Athletic Cycling Training]. Teoria i praktika fizicheskoy kultury i sporta – Theory and practice of physical culture and sports; 2006, 446 p.
2. Krasnov VN. gonschikov v kross-kantri: ucheb. posobie [Cross-country racers training: tutorial]. Chuvashskiy universitet – Chuvash University; 2003, 178 p.
3. Lyah VI. Koordinatsyonye sposobnosti: diagnostica i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. TVT Division – TVT Division, 2006, 290 p.
4. Piontkovsky DV. Assessment of the vertical stability of the body of children 7-10 years who practice cycling (BMX). Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports. 2015; 19: 188-192.
5. Piontkovsky D, Mytskan B. Development of coordination skills of junior high school students in cycling BMX using the method of additional psychophysical training. Sport. Olimpism. Sanatate, congresstiintific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Stiintific International: Consacrataniiversarii a 65-a organizariiinvatamantului superior de culturafizica din Republic of Moldova, October 5-8, 2016: [in vol.] / Com. st. : V. Manolachi (presedinte) [et al.]; col. ed.: The Histories of Lazari [et al.]. Chisinau: USEFS, 2016. ISBN 978-9975-131-31-5. 2016; 2: 277–282.
6. Tikhomirov AK. Razvitie koordinatsyonykh sposobnostey [Development of coordination abilities]. Fizicheskaya kultura v shkole – Physical education at school, 2009; 4: 29–31.
7. Sadovski E. Struktura koordinatsyonykh sposobnostey sportsmenov spetshtyaliziruyuchikhsya v sportivnykh edinibirstvakh [Structure of coordination abilities of athletes specializing in martial arts]. Nauka v olimpiyskom sporte – Science in Olympic Sports, 2000; 2: 5–9.

Цитування на цю статтю:

Гапонова Л.Ю. Аналіз практичного досвіду розвитку координаційних здібностей у спортсменів-маунтинбайкерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 124-130

Відомості про автора:	Information about the author:
<i>Гапонова Людмила Юрійвна</i> – аспірант, викладач, Національний університет фізичної культури та спорту (Київ, Україна) e-mail: luda.haponova@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-1699-2334	<i>Haponova Liudmyla Yuriiivna</i> – PhD student, lecturer, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

УДК 796.035-053.81:572.511
doi: 10.15330/fcult.34.130-138

Igor Vypasniak, Iryna Ivanyshyn

CORRECTION AND PROPHYLACTIC TRENDS IN PHYSICAL TRAINING OF ADULTS

Мета дослідження: на підставі теоретичного аналізу і власних експериментальних досліджень науково обґрунтувати, розробити теоретико-методичні засади концепції корекційно-профілактичних технологій у фізичному вихованні осіб з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату для підвищення його здоров'яформуючої спрямованості. Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів), соціологічні (інтерв'ю й опитування), емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичних якостей різних груп м'язів), біомедичні (метод В. Бунака в модифікації Е. Мартиросова, розрахунок індексу Пінньє для визначення типу тілобудови, метод фотографії й аналізу статури з використанням програми "Torso", експрес-метод візуального скринінгу біогеометричного профілю), методи математичної статистики. **Результати.** У процесі досліджень розроблено концепцію профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату осіб зрілого віку в процесі фізичного виховання, відмінними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей стану біогеометричного профілю їх постави, що включає теоретичну і практичну складові. Практична складова включала корекційно-профілактичні технології. **Висновки.** Нами розроблено профілактично-корекційні технології для осіб з функціональними порушеннями ОРА. Мета технологій – впровадження корекційно-профілактичних заходів оздоровчого спрямування, що мають за мету корекцію функціональних порушень ОРА, фізичного стану осіб зрілого віку під дією фізичного навантаження, враховуючи рівень їх біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: особи зрілого віку, функціональні порушення опорно-рухового апарату, тілобудова, профілактика, корекція, фізичне виховання.

The purpose of the work is on the basis of theoretical analysis and own experimental research, to scientifically substantiate, develop theoretical and methodological foundations of corrective-preventive technologies concept in physical training of adults with MSS functional disorders in order to improve their health-forming orientation. **Methods.** The analysis and synthesis of scientific and methodological literature and Internet sources data were carried out with the purpose to establish work priority directions, determine problematic questions on prevention and correction of MSS functional disorders of adults in the process of physical training. Sociological research methods (interview and questionnaire). Empirical research level (pedagogical observation, pedagogical physical fitness testing that is the determination of general endurance level, strength endurance of torso muscles, force endurance of upper extremities and back muscles, spinal column flexibility, movements speed development, hip joints mobility and hamstrings elasticity, movements static body balance; pedagogical experiment). Biomedical methods (anthropometry – examination of adult persons was carried out by standard equipment according to the conventional and unified methods of V. Bunak in the modification of E. Martirosov, using the Pinnier index was determined the type of body structure; photography and posture analysis of students was done using the "Torso" program; visual screening of the posture biometric profile was carried out with the help of express control card. **Results.** During research there was developed the prevention and correction concept of musculoskeletal system functional disorders of adults in physical education process, distinctive features of which is the management methodology construction, taking into account the individual features of their' posture biometric profile, including theoretical and practical components. The practical component included corrective and prophylactic technologies. **Conclusions.** For theoretical concept provisions realization, we have developed prevention and correction technologies of MSS functional disorders of adults in physical training process. The purpose of technology is justification and implementation of corrective-preventive measures aiming at correction of MSS functional disorders, students physique in physical training process taking into account their biometric profile level to improve its health-forming orientation.

Keywords: adults, musculoskeletal system, posture functional disorders, correction, physical education.