

2. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури». К., 1993. 17 с.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская література, 2013. 624 с.

4. Стасюк В.А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Дніпро, 2019. 20 с.

5. Стрельникова Є. Я., Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. Спортивные игры. 2017. №. 2. С. 65-70.

6. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 202-227.

7. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Kulchytska I., Svirshchuk N., Vozniuk T., Kolomiets A., Konnova M., Asauliuk I., Bekas O., Romanenko V., Hudyma S. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI 1). PP. 28-34. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1005>.

8. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Potop V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M., Iakovenko O. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI6). PP. 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ АКРОБАТІВ-СТРИБУНІВ

Яковлів В. Л., Сало В. Н.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті показана доцільність та ефективність застосування методів інтервальної (повторної) вправи та безперервного методу тренування для підвищення рівня технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів.

Вступ. Для якісного засвоєння учнями техніки виконання рухової дії від тренера вимагається розробка правильно побудованого тренувального процесу. Для цього необхідне

володіння певними способами викладання. Знання характерних методів навчання дозволяє тренеру правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань [1, 2, 3, 7].

Актуальність. У наш час збільшується тенденція до омолодження професійного спорту, особливо зі складно-координаційною направленістю. В Україні досить поширеним є вид спорту – стрибки на акробатичній доріжці, де присутня тенденція до омолодження, діти починають тренуватися вже у 4-5 років, з шести років вступають у спортивні школи [8, 9, 10].

На першому етапі підготовки вже починається спеціальна підготовка юних спортсменів. Оцінка техніки складає більшу частину загального балу виступу, тому досить важливим є з самого початку закласти правильний фундамент до виконання рухової дії. [4, 5, 6].

Вивчення питання щодо методики навчання руховим діям юних акробатів-стрибунів є досить важливим, адже саме правильна техніка виконання вправи має вагомий внесок у досягненні спортивних результатів.

Мета роботи: удосконалення методу навчання техніки стрибків на акробатичній доріжці у групах початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити методи навчання техніці стрибків на акробатичній доріжці;
2. Виявити ефективність методики навчання стрибків на акробатичній доріжці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення: дослідження були проведені серед учнів КЗ “Вінницька обласна дитячо-юнацька спортивна школа із складно-координаційних видів спорту”. Проведене дослідження дозволило встановити показники розвитку технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів. На початку дослідження і після педагогічного експерименту, який тривав протягом вересня – грудня 2020 року.

Аналіз технічної підготовленості акробатів-стрибунів проводився за такими акробатичними зв'язками колесо-колесо, рондат-рондат (для спортсменів 3-го юнацького розряду) та рондат-фляк-фляк, рондат-сальто (для спортсменів 2-го юнацького розряду).

У контрольній групі тренувальний процес здійснювався відповідно до задач програми ДЮСШ, а в експериментальній групі акцент був зроблений на застосування безперервного методу тренування та методу інтервальної (повторної) вправи.

Безперервний метод тренування застосовувався в умовах рівномірної роботи для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та високої інтенсивності.

Характерної особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними у процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь. Виконання вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і суворо регламентованими паузами є типовим для даного методу. В одному тренуванні можуть комбінуватися інтервальним та безперервний методи.

Результати дослідження показали, що застосування даних методів навчання технічної майстерності привело до поліпшення результатів у експериментальній групі. Якщо на початку експерименту різниця у контрольних вправах дослідних груп незначна, то по завершенню педагогічного експерименту у всіх спортсменів експериментальної групи за даними спеціальними вправами відбулося поліпшення результатів. (рис. 1).

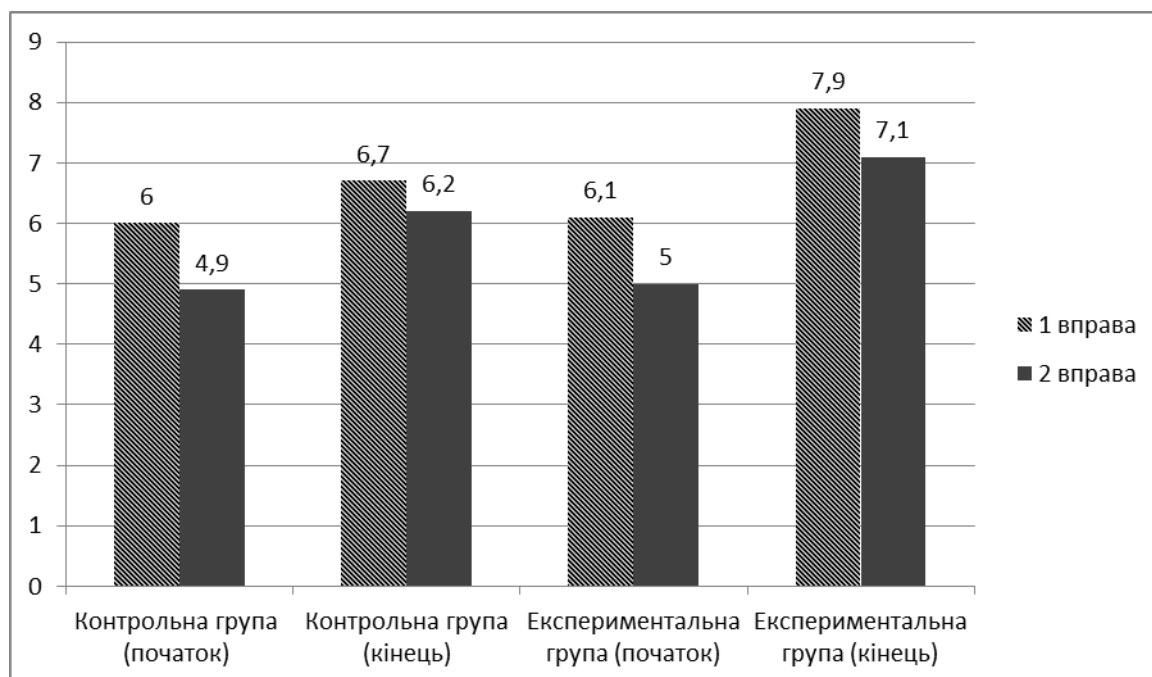


Рис.1. Показники технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів

Середній бал за першу вправу становить $7,9 \pm 0,22$ бала, за другу – $7,1 \pm 0,22$ бала. У контрольній групі спостерігався також приріст технічної підготовленості, але не такий значний. Середній бал за першу вправу становить $6,7 \pm 0,22$ бала, за другу $6,2 \pm 0,22$ бала.

Висновки. Результати дослідження показали доцільність та ефективність застосування розробленої методики початкового навчання руховим діям для підвищення рівня технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів на етапі початкової підготовки із застосуванням методів інтервальної (повторної) вправи та безперервного методу тренування.

Список використаної літератури

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Ашмарин Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні [Текст] М.Фізична культура і спорт 2008. 223с.
3. Белокопитова Ж. А. Фактори що визначають ефективність початкової підготовки в Х.Г./ Ж.А. Белокопитова, А.М. Дячук // Фіз. сприймали. Студентів-2010.-№ 2.
4. Боген М.М. Навчання руховим діям [Текст] М. Фізкультура і спорт 2005. 192с.
5. Вайцеховський С.М. Книга тренера [Текст] - М. Фізкультура і спорт 2008. 312с.
6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне використання. - К .: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан,2002. – 252с.
8. Сайт Української федерації гімнастики URL: <https://ugf.org.ua/disciplines/tra/>
9. Яковлів В.Л. Основи розпізнавання раннього спортивного таланту // Зб. Наукових праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця ВДПУ. – 2011. – С.146-151.
10. Яковлів В.Л., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Романенко О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу / Liverpool, United Kindow, 2020. Pp.1037 - 1048