ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

Хавалджи В.К.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Перед тренерами, які працюють з юними фехтувальниками, стоїть важливе завдання — раціональна побудова всієї системи багаторічної підготовки і правильне поєднання всіх її компонентів з урахуванням вікових особливостей юних фехтувальників. Враховуючи специфічні особливості того чи іншого виду фехтування, розвиток таких фізичних якостей як спритності, швидкості і витривалості становить основу фізичної підготовки фехтувальника. Загальна задача у вихованні швидкісних здібностей полягає в реалізації можливостей спрямованого їх розвитку згідно з вимогами фехтувальної практики і закономірностей всебічного удосконалення рухових якостей. Ретроспективний аналіз наукової та методичної літератури дозволив виявити чисельні наукові дослідження, спрямовані на вивчення фізичної підготовленості фехтувальників, які датуються 60-80 роками попереднього століття. Аналіз результатів досліджень за останні 10 років показав, що сучасним методикам розвитку окремих фізичних якостей присвячені поодинокі роботи, особливістю яких є недостатнє використання ігрових форм проведення вправ. Таким чином, робота, присвячена розробці нових ефективних ігрових методик розвитку фізичний якостей, зокрема швидкості у період початкової спортивної спеціалізації, де власне створюються передумови для ефективної подальшої тренувальної і змагальної діяльності є актуальною і важливою для розвитку сучасного фехтування.

Мета дослідження: оцінка ефективності розробленої та обґрунтованої методики впровадження рухливих ігор у тренувальний процес фехтувальників 12-14 років для покращання швидкісних якостей спортсменів.

Фехтувальники СК «Уніфехт» 12-14 років (10 — досліджувальна група (ДГ), 10 — контрольна (КГ)) , брали участь у формуючому експерименті на протязі трьох місяців. ДГ впровадила у тренувальний

© Хавалджи В.К., 2015

процес рухливі ігри, КГ займалася по стандартній програмі. Ефективність оцінювалась за зміною параметрів швидкісних реакцій та оцінки тактичних умінь і швидкості тактичного навчання. Для орієнтовної оцінки причинно-наслідкового зв'язку між діючим фактором та виникненням ефекту був використаний ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r). Вихідні характеристики порівнювалися між групами з використанням тестів $\chi 2$ (бінарні змінні), тест Манна-Уїтні для порівняння розподілу порядкових змінних та тест Уілкоксона (пов'язані вибірки).

Середній вік фехтувальників був 13,2 ± 0,1 років, середня тривалість занять фехтуванням складала 3,3 роки, у дослідженні використовувалися рейтингові показники кожного спортсмена.

Типовим завданням при виконанні тепінг-тесту є визначення сили та лабільності нервової системи. На початку нашого дослідження ми отримали наступні вихідні характеристики. Максимальна частота тепінгу складала 178,7 ± 8,4 ум.од., що свідчило про середній рівень лабільності нервової системи фехтувальників. Діти розподілилися наступним чином — 40,0 % мали низький рівень, 45,0 % — середній і 15 % — високий рівень лабільності нервової системи. Сила нервової системи визначається як працездатність, витривалість нервової системи при максимальному навантаженні. В даному дослідженні фехтувальники мали середню силу нервової системи, яка складала 0,88 ± 0,04 ум.од.

Формування тактичних умінь в значній мірі залежить від індивідуальних можливостей фехтувальника. Базова оцінка тактичних умінь і швидкості тактичного навчання оцінювалася за формулою з урахуванням як часового компоненту, так і якісного, і складала в середньому у 4,2 ± 0,96 бали. Її розрахункові результати — від 0 до 10 балів. При вивченні взаємозв'язків між тактичним компонентом і швидкістю реакції ми встановили, що тільки лабільність має вірогідний середньої сили прямий кореляційний зв'язок з результатами тактичного тесту (r=0,6, p<0,03). З силою нервових процесів був пов'язаний рейтинговий коефіцієнт юних спортсменів, за їх результативністю у змаганнях (r=0,9, p<0,001). Тобто, чим сильнішим був тип нервової системи, стресостійкість та опірність стомленню, тим кращі результати показували фехтувальники.

Після проведення педагогічного експерименту ми встановили, що в динаміці у фехтувальників КГ лабільність та сила нервової сис-

теми мали тенденцію до зниження ($p<0,1$). Показники швидкості тактичного навчання мали позитивні тенденції та вірогідно збільшилися за рахунок якісного компоненту тесту (з 4,2 до 6,9 балів, $p<0,03$).

Аналіз показників тепінг-тесту ДГ показав вірогідне зростання показників лабільності ($p<0,05$), і перевищення показників КГ ($p<0,05$). Показники стресосійкості мали тенденцію до зниження у динаміці і при порівнянні з показниками КГ. Однозначно реагуючим на методику показником була оцінка тактичних умінь і швидкості тактичного навчання. Вона вірогідно зросла як у динаміці експерименту, так і при порівнянні з оцінкою КГ ($p<0,05$).

За даними фахівців фехтувальники високого класу були швидше, ніж початківці по всіх досліджуваних показниках. Тобто треба розробляти ефективні методики для підвищення швидкісних якостей спортсменів. Результати нашого дослідження переконливо показують, що ігровий метод є ефективним для розвитку швидкісних якостей юних фехтувальників. Крім того є тісний взаємозв'язок показників рухових якостей дітей з тактичними вміннями, що відповідно відбилося на результатах тестування швидкості тактичного навчання.

Перспективи продовження нашого дослідження полягають у вивченні впливу окремих рухових якостей фехтувальників на їх результативність та впровадженні в тренувальний процес сучасних форм ігрових методик.