



**Владислава Дмитрієнко, здобувачка 4 курсу,  
Сергій Бершов, доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

### ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СКЕЛЕЛАЗІВ 10-11 РОКІВ

**Вступ.** Як відомо, щоб створити базу у підготовці юного скелелазя, необхідно розвивати такі якості, як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і особливо координація. Збалансований розвиток цих якостей впливає на технічні показники і взагалі на весь спортивний результат. Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку ефективних засобів та методів навчально-тренувальної роботи [1, 2, 3].

**Мета дослідження.** Виявити вплив спеціального тренування на розвиток координації юних скелелазів 10-11 років. Реалізація поставленої мети передбачала такі завдання: 1. Провести аналіз науково-методичної, спеціальної літератури. 2. Визначити розвиток координаційних здібностей у скелелазів 10-11 років під впливом спеціальних тренувань.

**Методи дослідження.** У дослідженні прийняли участь 10 скелелазів у віці 10-11 років, котре проходило протягом зимової підготовки. Нами були розроблені два спеціальних комплексів на координацію, які ми використовували два рази на тиждень. Перший комплекс включав тренування силового напрямку, які проходили в спеціально обладнаному залі (12 вправ з міцністю 40 % від максимуму та паузою 30-40 с), другий комплекс – на витривалість у природних умовах на спеціальному майданчику (18 вправ з міцністю 20 % від максимуму та паузою 60 с). При розробці двох спеціальних комплексів нами враховувалися інтенсивність і об'єм навантаження, вік і стать юних спортсменів. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо координація це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. У скелелазінні, якщо координаційні здібності розвинені недостатньо, управління рухами ланок тіла необхідно здійснити шляхом фіксації значної кількості суглобів [1, 3]. Наприкінці дослідження рівень розвитку координаційних здібностей скелелазів 10-11 років покращився на 0,5 с ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ) у бігу на 10 м між предметами, на 0,4 с ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ) у ходьбі по 8-ми метровій лавці, на 0,2 с ( $t=3,16$ ;  $p<0,01$ ) у різниці між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 0,5 с ( $t=1,95$ ;  $p>0,05$ ) у човниковому бігу (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників координаційних здібностей юних скелелазів 10-11 років  
на початку і наприкінці дослідження ( $n=10$ ),  $\bar{O} \pm m$**

Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
			t	p
Біг на 10 м між предметами, с	5,2±0,20	4,7±0,11	2,45	<0,05
Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	5,7±0,16	5,3±0,05	2,39	<0,05
Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,5±0,06	1,3±0,02	3,16	<0,01
Човниковий біг: 10 м×3 кубика, с	9,1±0,24	8,6±0,13	2,56	<0,05

**Висновки.** Скелелазіння це олімпійський вид спорту. За останні роки складність маршрутів на змаганнях зі скелелазіння зростає, тому все більше у технічній підготовці використовуються вправи направлені на координаційні здібності, що явилось основним. На початкових етапах спортивні тренування повинні бути постійними, де на кожному тренуванні юний спортсмен отримує щось нове, долає ділянку, яку раніше не міг пройти – значить, що може перейти до складнішого маршруту. Нами визначено, що впровадження двох комплексів вправ на розвиток координаційних здібностей у юних скелелазів 10-11



років мали на 10,6 % збільшення у бігу на 10 м між предметами, на 7,5 % у ходьбі по 8-ми метровій лавці, на 15,3 % між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, на 5,8 % у човниковому бігу. Впроваджені нами два комплекси спеціальних вправ на координаційні здібності у зимовий період також показали, що була правильно сплановане фізичне навантаження без травм зв'язок і сухожиль у віці 10-11 років, в подальшому без відхилень у опорно-руховому апараті.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників опорно-рухового апарату скелелазів 10-11 років.

#### **Список використаної літератури**

1. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
2. Скелелазіння: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. К : 2018. 100 с.
3. Спортивний туризм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю [под ред. В.М. Зігунова, С.О. Єрмакова, Ю.Ю. Прокопенко. Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації спортивного туризму України. протокол №18 від 20.05.2017 р.]. Київ, 2017. 49 с.