**Грабик Надія Михайлівна. Розвиток координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2006**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Грабик Н.М. Розвиток координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки.** **– Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2006 рік.Дослідження присвячене вивченню проблеми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки. В роботі проаналізовані результати дослідження координаційних можливостей могулістів у залежності від їхньої статі, віку, спортивної кваліфікації, тренувального стажу та етапу спортивної підготовки. Визначено структуру координаційних здібностей могулістів. Пропонується програма їхнього розвитку на етапах початкової і попередньої базової підготовки.Об’єкт дослідження - фізична підготовка могулістів. Предмет дослідження - координаційні здібності юних могулістів. Мета дослідження - розробити науково обґрунтовану програму розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки та експериментально перевірити її ефективність. Методи дослідження:вивчення літературних джерел; теоретичний аналіз і синтез; опитування; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; тестування (педагогічне, психологічне, фізіологічне); методи математичної статистики.Висновки підтверджено даними тестових випробувань, результати впроваджено в практику спортивної підготовки могулістів. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел виявив: координаційні здібності є передумовою підвищення рівня технічної і тактичної підготовленості спортсменів; у науково-методичній літературі широко представлені методики розвитку координаційних здібностей школярів та представників окремих видів спорту, проте проблема розвитку координаційних здібностей могулістів залишилася поза увагою науковців.2. Координаційні можливості могулістів покращуються з віком, спортивним стажем, підвищенням спортивної кваліфікації і залежать від етапу спортивної підготовки. Показники розвитку координаційних можливостей хлопців і дівчат одного віку, рівня спортивної майстерності, групи спортивної підготовки та з однаковим тренувальним стажем істотно не відрізняються (p>0,05).3. Структуру координаційних здібностей могулістів складають такі здатності: до управління часовими параметрами рухів, орієнтації в просторі та координації рухів (19,3%); збереження рівноваги (15,2%); управління динамічними (11,9%); просторовими параметрами рухів (9,3%); довільного розслаблення м’язів (8,3%); відчуття ритму (7,6%).4. Програма розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки включає: передумови їх удосконалення; послідовність розвиткукоординаційних здібностей; засоби розвитку загальних і спеціальних здібностей, ідеомоторного, сенсомоторного та моторного компонентів механізму координаційних здібностей; методи; методичні прийоми та педагогічні умови. Її ефективність значною мірою зумовлена врахуванням особливостей розвитку координаційних здібностей могулістів (статевих, вікових, кваліфікаційних; кореляційних зв’язків між пропріоцептивними функціями, між функціями сенсорних систем та показниками координаційних здібностей; індивідуальних психологічних властивостей).5. Педагогічними умовами розвитку координаційних здібностей могулістів є: раціональне планування навчального матеріалу; реалізація педагогічних принципів навчання та спортивного тренування; комплексний підхід до діагностики та розвитку координаційних здібностей; своєчасна корекція навчально-тренувального процесу; забезпечення систематичного педагогічного контролю і самоконтролю; формування суб’єкт-суб’єктних відносин між спортсменом і тренером.6. Педагогічний експеримент виявив ефективність авторської програми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапі початкової підготовки. У результаті реалізації якої найбільші (37-49%) темпи приросту результатів відбулися в експериментальній групі у розвитку: статодинамічної рівноваги, відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м’язів. Приріст решти показників становить 15-33% (p<0,05-0,001). У контрольній групі приріст координаційних здібностей був значно нижчим. Найбільші (14%) позитивні зрушення виявлені у показниках статодинамічної рівноваги та здатності до довільного розслаблення м’язів; показники розвитку решти координаційних здібностей могулістів контрольної групи зросли лише на 2-9% (p>0,05).7. Застосування експериментальної програми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапі попередньої базової підготовки сприяє більш вираженому зростанню їхніх показників. Так, в експериментальній групі приріст показників координаційних здібностей склав 30-43% у розвитку: статичної рівноваги, координації рухів, відчуття ритму, здатності до відтворення часових проміжків; здатності до відтворенні м’язових зусиль верхніми кінцівками та диференціювання м’язових зусиль нижніми кінцівками; здатності до відтворення великої амплітуди та диференціювання амплітуди рухів; здатності до управління напрямком рухів. Показники розвитку решти здібностей експериментальної групи зросли лише на 13-29% (p<0,05-0,001).Зміна показників координаційних здібностей могулістів контрольної групи на етапі попередньої базової підготовки менша ніж в експериментальній. Найбільший приріст (15-17,1%) відбувся у розвитку таких здатностей: до управління м’язовими зусиллями верхніми кінцівками; управління великою амплітудою; відтворення напрямку в незручну сторону. Приріст показників решти координаційних здібностей знаходився в межах від 5 до 15% (p>0,05).8. Координаційні здібності могулістів визначають їхній спортивний результат. Середньостатистичний показник місць, які посіли могулісти експериментальної групи (етап початкової підготовки) на контрольних змаганнях на 35% вищий, ніж у контрольній (10,6±0,8 місця проти 14,3±0,8) (p<0,05). Результати могулістів на етапі попередньої базової підготовки свідчать, що в експериментальній групі середньостатистичний показник місць, які вони посіли у контрольних виступах, на 29% вищий, ніж у контрольній (9,2±0,8 місця проти 11,9±0,7) (p<0,05).Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися у таких напрямках: визначення сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей могулістів; розробка рухових тестів для оцінки спеціальних координаційних здібностей могулістів; визначення взаємозв’язку між індивідуальними психологічними особливостями могулістів та рівнем розвитку координаційних здібностей. |

 |