

4517.19
Г-751

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ГРАБИК НАДІЯ МИХАЙЛІВНА

УДК:796.012.2+796.927

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
МОГУЛІСТІВ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Львів – 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теоретичних основ і методики фізичного виховання у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ОМЕЛЬЯНЕНКО Інна Олександрівна,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
РОВІНИЙ Анатолій Степанович,
Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, професор
РИБКОВСЬКИЙ Анатолій Георгійович,
Донецький національний університет, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту.

Провідна установа - Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, лабораторія психофізіологічної діагностики, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, м. Київ.

Захист відбудеться **6 березня 2006 року** о 16 годині 30 хвилин під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 1 лютого 2006 року.

Учений секретар спеціалізованої вченої ради



О.М. Вацєба

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальність. Змагальна діяльність вимагає від спортсмена високого рівня володіння спеціалізованими довільними рухами, які виконуються з високою точністю в умовах дефіциту часу на тлі нервово-емоційного напруження (А.С. Ровний, 2001; І.М. Медведєва, 2003). Характер рухової діяльності у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів, тенденція до ускладнення змагальних програм і суб'єктивність суддівства зумовлюють підвищення вимог до технічної майстерності спортсмена (В.М. Болобан, 1995; К.Ю. Данилов, 2000). Якість виконання спортсменом технічних елементів, особливо в мінливих умовах, детермінована досконалістю координаційних здібностей (В.М. Платонов, 2004; Л.В. Волков, 2002; В.П. Озеров, 2002).

Могул належить до складнокоординаційних видів спорту, а спортивний результат могулістів значною мірою визначається їхньою технічною підготовленістю та розвитком координаційних здібностей. Проходження траси та виконання могульних стрибків вимагає від спортсмена координації рухів, тонкого м'язового відчуття, точності просторової орієнтації, відчуття ритму (В.И. Шопин, 1994; А.С. Пенігін, С.И. Пенігін, 2002).

Проблема розвитку координаційних здібностей широко представлена у сучасній науковій та методичній літературі. Наукові праці В.М. Платонова, М.М. Булатової (1995-2004), В.И. Ляха (1989-2000), В.П. Озерова (2002), А.Г. Рибковського (1998), Л.Д. Назаренка (2003) присвячені висвітленню сутності та механізмів розвитку координаційних здібностей. Дослідженням особливостей їхнього розвитку та методик удосконалення в процесі фізичного виховання школярів займалися Асми Назем (1999), А.И. Альошина (2000), Т.Т. Ротерс (1998-2003), Р.Л. Петрина (2000), І.І. Козетов (2001), Г.К. Петренко (2002), В.А. Капуба (2003), а у представників окремих видів спорту Т.Є. Мистулова (1996), Х. Карагюрگی (1997); С.В. Бірюк (2001), В.Д. Антонєць (2001), О. Микитчик (2004), Л.В. Поліщук (2004), Е. Садовски (2000), Р. Hirtz (1994), К. Bretz (1996). Водночас проблема розвитку координаційних здібностей фристайлістів загалом і могулістів зокрема залишилася поза увагою науковців.

Отже, актуальність дисертаційного дослідження зумовлена специфікою та важливим значенням координаційних здібностей у підвищенні технічної майстерності могулістів, а також відсутністю досліджень щодо їхнього стану й особливостей розвитку. Розв'язання цієї проблеми сприяло б підвищенню рівня спортивної майстерності могулістів України та подальшому зростанню їхніх спортивних результатів на міжнародній спортивній арені.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою

2.1.3 „Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)”. Роль автора полягала у теоретичному аналізі та нагромадженні експериментального матеріалу щодо особливостей розвитку координаційних можливостей могулістів залежно від статі, віку, кваліфікації, тренувального стажу та етапу спортивної підготовки; розробці програми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та 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.

Відповідно до предмета і мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Вивчити координаційні можливості могулістів у залежності від їхньої статі, віку, спортивної кваліфікації, тренувального стажу та етапу спортивної підготовки.
2. Виявити структуру координаційних здібностей могулістів.
3. Визначити педагогічні умови розвитку координаційних здібностей юних могулістів.
4. Розробити методику розвитку координаційних здібностей юних могулістів та перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження**: вивчення літературних джерел; теоретичний аналіз і синтез; опитування; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; тестування (педагогічне, психологічне, фізіологічне); методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- уперше виявлено залежність координаційних можливостей могулістів від статі, віку, спортивної кваліфікації, тренувального стажу й етапу спортивної підготовки та отримано дані про кореляційні зв'язки між координаційних здібностей могулістів;
- уперше шляхом факторного аналізу визначено структуру координаційних здібностей могулістів;
- встановлено залежність між координаційними здібностями та станом окремих функцій сенсорних систем кваліфікованих могулістів;
- набули подальшого розвитку положення про послідовність розвитку координаційних здібностей могулістів;
- адаптовані до підготовки могулістів базові методичні засади розвитку координаційних здібностей;
- визначено педагогічні умови розвитку координаційних здібностей могулістів;
- доведено залежність спортивного результату могулістів від рівня розвитку їхніх координаційних здібностей.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено науково обгрунтовану програму розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки, яка сприяла підвищенню рівня їхніх координаційних можливостей та спортивного результату. Розроблено методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР щодо розвитку координаційних здібностей могулістів.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані: під час відбору дітей для занять могулом; у підготовці юних могулістів; для укладання навчальних програм для ДЮСШ; для написання посібників; під час проведення курсів підвищення кваліфікації тренерських кадрів з могулу; у процесі викладання теорії і методики підготовки спортсменів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, а також на методичних семінарах тренерів з могулу.

З метою підвищення рівня спортивної підготовки могулістів результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес спортсменів СДЮШОР з зимових видів спорту м. Києва, гірськолижної дитячої спортивної школи м. Тернополя, спортивного клубу „Латориця” Закарпатської області, ДЮСШ смт. Яблунів Івано-Франківської області, про що свідчать відповідні акти впровадження (від 15.03.2004; 25.05.2004; 22.03.2004; 29.03.2004).

Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, в організації і проведенні дослідження, науковому обгрунтуванні та впровадженні у практику програми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки, опрацюванні матеріалу, аналізі й описі отриманих даних та написанні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, експериментальні дані та висновки дисертації були предметом обговорень на міжнародних наукових конференціях „Молода спортивна наука України” (Львів, 2003-2005); „Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” (Рівне, 2003); всеукраїнській науковій конференції „Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти” (Тернопіль, 2003); міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України” (Тернопіль, 2004); IX міжнародному науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005); загальнофакультетських та кафедральних науково-методичних конференціях Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка у 2002-2005 рр.; методичних семінарах для тренерів з могулу в гірськолижній дитячій спортивній школі м. Тернополя у 2004-2005 рр.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження висвітлені у 13 одноосібних працях, серед яких 5 статей у фахових виданнях ВАК України, 6 статей і тези однієї доповіді у матеріалах міжнародних та всеукраїнських наукових конференцій, методичні рекомендації.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, загальних висновків, списку використаних

джерел, 9 додатків. Загальний обсяг роботи становить 212 сторінок друкованого тексту, з них 175 сторінок основного тексту. Результати власних досліджень представлені у 24 таблицях, 14 рисунках. Перелік використаних джерел налічує 289 найменувань, з яких 26 праці зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження; визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача; описано сферу апробації результатів дослідження, подано інформацію про публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичні засади розвитку координаційних здібностей людини»** проаналізовано науково-методичну літературу, яка стосується питання сутності та структури координаційних здібностей; чинників, що зумовлюють їхній розвиток; механізмів формування координаційних здібностей; методичних основ діагностики та розвитку координаційних здібностей, їхнього значення у спортивній підготовці могулістів. Виявлено нестачу інформації про особливості розвитку координаційних здібностей могулістів, відсутність науково-обґрунтованої методики їхнього розвитку.

У другому розділі дисертації **«Організація та методи дослідження»** представлено відомості про організацію дослідження та контингент обстежених, методику діагностики координаційних здібностей, окремих функцій сенсорних систем та психологічних особливостей могулістів.

На *першому етапі* (2002-2003 рр.) ми визначили мету, завдання, методи та контингент дослідження. Вивчили та узагальнили дані науково - методичної літератури і практичний досвід фахівців, які займаються підготовкою могулістів, з питання розвитку координаційних здібностей. Розробили методику дослідження координаційних здібностей могулістів.

На *другому етапі* (травень – вересень 2003 р.) – вивчили стан розвитку координаційних можливостей могулістів різного віку, статі, спортивної кваліфікації, з різним тренувальним стажем та з урахуванням етапу спортивної підготовки. Дослідили функціональний стан окремих сенсорних систем могулістів та їхній зв'язок з координаційними здібностями. Вивчили індивідуально-психологічні особливості могулістів різного рівня спортивної майстерності. У дослідженні брали участь спортсмени ШВСМ м. Тернополя та вихованці гірськолижної дитячої спортивної школи м. Тернополя, які займаються у відділенні „фрістайл”(могул). Загалом обстежили 120 спортсменів віком від 8 до 24 років, з різним тренувальним стажем (від 1 до 11 і більше років) і спортивною кваліфікацією (від початківців до майстрів спорту), представників різних груп спортивної підготовки (початкової, навчально-тренувальної, спортивного вдосконалення). Розробили програму розвитку координаційних здібностей могулістів.

На *третьому етапі* (жовтень 2003 - червень 2004 р.) було проведено

апробацію авторської програми. В експерименті брали участь вихованці гірськолижної школи м. Тернополя: могулісти групи початкової підготовки (по 24 спортсмени в контрольній й експериментальній групах; 12 хлопців і 12 дівчат в кожній) та навчально-тренувальної (по 20 спортсменів у контрольній та експериментальній групах; 9 хлопців і 11 дівчат у кожній). Групи укомплектували після попереднього тестування на основі типологічного відбору.

На *четвертому етапі* (липень 2004 – травень 2005 рр.) – обробляли та аналізували отримані дані, порівнювали результати тестування могулістів експериментальної та контрольної груп, узагальнювали результати дослідження, формували висновки та оформляли роботу.

У третьому розділі «**Практичне обґрунтування експериментальної програми розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки**» проаналізовано результати анкетування фахівців з могулу. Опитано 19 тренерів із 6 областей України, де культивується фрістайл. Серед респондентів - тренери ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та два старших тренери збірної України з фрістайлу.

Було встановлено, що переважна більшість (89,5%) опитаних тренерів найважливішою умовою підвищення технічної майстерності могулістів вважають розвиток їхніх координаційних здібностей. Варто зазначити, що 78,9% опитаних фахівців розуміють сутність понять “координаційні здібності”, “загальні” та “спеціальні” координаційні здібності, і лише 21,1% респондентів ототожнювали їх з іншими фізичними якостями чи ухилялися від відповіді. Більшість респондентів (73,7%) систематично вирішують завдання розвитку координаційних здібностей у процесі підготовки могулістів. Проте вони визнають дефіцит знань щодо засобів та методів удосконалення координаційних можливостей могулістів.

У результаті констатуючого експерименту встановлено, що координаційні можливості могулістів покращуються з віком, спортивним стажем, підвищенням спортивної кваліфікації і залежать від етапу спортивної підготовки. Результати нашого дослідження підтверджують позицію Л.В. Волкова (2002), В.М. Платонова, М.М. Булатової (1995-2004), В.И. Ляха (2000), В.П. Озерова (2002) про те, що систематичні тренування та руховий досвід є чинниками досконалості координаційних здібностей спортсмена.

Тестові випробування виявили, що між показниками розвитку координаційних можливостей хлопців і дівчат одного віку, рівня спортивної майстерності, етапу спортивної підготовки та з однаковим тренувальним стажем відсутня достовірна різниця. Лише в окремих випадках (показники статичної рівноваги, здатності управляти динамічними та просторовими параметрами рухів, відчуття ритму (ходьба під супровід метронома)) спостерігалася достовірна перевага дівчат над хлопцями ($p < 0,05$). Динамічна рівновага, координація рухів, здатність до управління часовими параметрами, орієнтація в просторі та відчуття ритму (спринт у заданому ритмі) достовірно ($p < 0,05$) кращі у хлопців ніж у дівчат. Загалом статеві відмінності у розвитку координаційних здібностей могулістів відсутні.

Показники управління амплітудою рухів правою і лівою ногою та результати відтворення м'язового зусилля правою і лівою рукою достовірно не відрізняються ($p>0,05$).

У могулістів спостерігається перевага здатності до відтворення та диференціювання великих величин параметрів рухів над малими та здатності до відтворення параметрів рухів над функціями диференціювання ($p<0,05$). Між показниками збільшення і зменшення параметрів рухів істотних відмінностей не виявлено ($p>0,05$).

Визначено, що між пропріоцептивними функціями управління м'язовими зусиллями, великою і малою амплітудою рухів могулістів кореляційні зв'язки відсутні. Достовірні середні кореляційні зв'язки виявлені між відтворенням короткого і довгого часового інтервалу ($r=0,465-0,621$); збільшенням і зменшенням довгого часового інтервалу ($r=0,446-0,463$); між відтворенням напрямку в зручну і незручну сторону ($r=0,418-0,565$) та збільшенням і зменшенням напрямку руху ($r=0,429-0,540$).

Для визначення найбільш значимих для могулістів координаційних здібностей, а також питомої ваги завдань і засобів їх реалізації у річному циклі підготовки могулістів було проведено факторний аналіз. Факторному аналізу були піддані 34 показники координаційних здібностей, отримані під час тестування могулістів кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту.

У результаті факторного аналізу отримано шести-компонентну структуру координаційних здібностей, кваліфікованих могулістів (рис.1). Її складають такі здатності: до управління часовими параметрами рухів, орієнтації в просторі та координації рухів (19,3%); до збереження рівноваги (15,2%); до управління динамічними параметрами рухів (11,9%); до управління просторовими параметрами рухів (9,3%); до довільного розслаблення м'язів (8,3%); до відчуття ритму (7,3%).



Рис. 1. Структура координаційних здібностей могулістів ($n=19$)

Кореляційний аналіз спортивних результатів кваліфікованих могулістів та показників розвитку їхніх координаційних здібностей виявив високі зв'язки

($r=0,679-0,808$) у 17,7% застосованих у нашому дослідженні тестів для оцінювання: статокінетичної рівноваги; здатності до відтворення і диференціювання довгих часових проміжків; здатності до відтворення і диференціювання динамічних зусиль нижніми кінцівками; здатності до орієнтації в просторі ($p<0,05$). Зазначенні тести можна рекомендувати для управління підготовкою могулістів та відбору в секцію могулу.

В управлінні рухами беруть участь більшість сенсорних систем організму, особливості функціонування яких визначаються специфікою рухової діяльності (Н.А. Бернштейн, 1991; А.С. Ровний, 2002; В.П. Озеров, 2002; А.Г. Рибковський, 1998 та ін). Для виявлення зв'язків між показниками координаційних здібностей та станом функціонування окремих сенсорних систем кваліфікованих могулістів проведено кореляційний аналіз. Його результати свідчать про наявність високих зв'язків ($r=0,775-0,719$) ($p<0,05$) між показниками вестибулярної стійкості та здатностями до збереження рівноваги і орієнтації в просторі кваліфікованих могулістів. Середні кореляційні зв'язки ($r=0,528-0,613$) виявлено між показниками вестибулярної стійкості та статичною, динамічною рівновагою і координацією рухів ($p<0,05$).

Достовірні кореляційні зв'язки спостерігаються у кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту між кінестетичною чутливістю і такими можливостями: до відтворення динамічних зусиль верхніми кінцівками ($r=0,650$); до збільшення динамічних зусиль верхніми кінцівками ($r=0,706$); до відтворення ($r=0,618$) і диференціювання ($r=0,656$) динамічних зусиль нижніми кінцівками; орієнтації в просторі ($r=0,609$); відчуття ритму ($r=0,545$); до довільного розслаблення м'язів правою ($r=0,600$) і лівою ($r=0,710$) нижніми кінцівками; відтворення і диференціювання напрямку та амплітуди рухів ($r=0,493-0,513$) ($p<0,05$).

Кореляційний аналіз виявив статистично достовірні зв'язки між показниками точності окоміру і такими здатностями кваліфікованих могулістів: до орієнтації в просторі ($r=0,625$); координації рухів ($r=0,713$); відтворення і диференціювання динамічних параметрів ($r=0,544-0,564$); відтворення і диференціювання просторових параметрів рухів ($r=0,543-0,673$) ($p<0,05$).

Отримані дані підтверджують дослідження О.Ц. Демінського (1996), М.П. Дудіна (2000), О. Приймакова, І.І. Козетова (2000), А.С. Ровного (2001), А.Г. Рибковського (1998), К. Bretza, про те, що окремі функції сенсорних систем забезпечують координацію рухів та управління руховими діями.

Таким чином, аналіз літературних джерел, опитування та результатів констатуючого експерименту виявив обставини розвитку координаційних здібностей могулістів, які лягли в основу програми їх удосконалення.

У четвертому розділі «Програма розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки та її ефективність» описуються передумови розробки експериментальної програми, послідовність включення координаційних здібностей в процес їхнього

удосконалення; засоби, методи, методичні прийоми та педагогічні умови розвитку координаційних здібностей.

На основі теорії багаторівневої системи управління і регуляції рухів на різних рівнях центральної нервової системи Н.А. Бернштейна (1991) та класифікації координаційних здібностей В.И. Ляха (1996) визначено таку послідовність розвитку координаційних здібностей: рівновага (статична, динамічна, статокінетична); здатність до управління динамічними параметрами рухів; здатність до управління часовими параметрами рухів; здатність до координації рухів без переміщення в просторі; здатність до управління просторовими характеристиками; комплексний розвиток здібностей до управління просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів; відчуття ритму; орієнтація в просторі.

Під час реалізації авторської програми використовувалися засоби розвитку загальних і спеціальних координаційних здібностей; ідеомоторного, сенсомоторного та моторного компонентів механізму координаційних здібностей.

До арсеналу засобів удосконалення загальних координаційних здібностей могулістів залучалися: різновиди ходьби, бігу, стрибків, переворотів, метання, елементи спортивних та рухливих ігор, естафети з високими вимогами до координації рухів, вправи предметами, загальнорозвивальні вправи в парах, комбіновані вправи та різноманітні смуги перешкод. Їх застосовували для збагачення фонду життєвоважливих умінь і навичок, збагачення рухового досвіду, впливу на окремі психофізіологічні функції, які забезпечують оптимальне управління руховими діями та їх регуляцію.

Спеціальні координаційні здібності розвивали засобами могулу. До них належать: вправи для освоєння і вдосконалення техніко-тактичних дій з гірськолижного спорту та могулу; загальнорозвивальні вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей могулістів; засоби, що виробляють і покращують спеціалізоване відчуття снігу та лиж.

З метою системного використання засобів розвитку спеціальних координаційних здібностей могулістів ми розробили класифікацію вправ за критерієм їхньої складності (рис. 2). Спеціальні засоби розвитку координаційних здібностей містять чотири групи вправ: на роликів ковзанах; на батуті; гімнастичні й акробатичні; на лижах. В окрему групу виділили стрибки в лижах на воду, які практикували лише з могулістами на етапі попередньої базової підготовки.

Розвиток координаційних здібностей могулістів передбачає використання значної кількості методичних прийомів. Для виявлення доцільності їхнього застосування в процесі вирішення певних завдань розроблено відповідну схему аналізу, яка передбачає три групи методичних прийомів.

Першу групу складають методичні прийоми, які характеризуються найширшим застосуванням: обмеження зорового контролю; полегшені чи

ускладнені умови; використання засобів термінової інформації; стан утоми; самоконтроль і самоаналіз рухових дій; тренування довільної уваги, елементи новизни.



Рис. 2. Класифікація засобів розвитку спеціальних координаційних здібностей могулістів

Друга група містить прийоми, які практикувалися в процесі вирішення завдань комплексного розвитку координаційних здібностей: подразнення вестибулярного аналізатора; зміни умов навколишнього середовища; словесний і музичний супровід; контрастні та зближувальні завдання; варіювання параметрів навантаження, додаткові орієнтири, сигнали, прямолінійні й кутові прискорення, використання зорових орієнтирів.

Третя група об'єднує методичні прийоми, адекватні розвитку лише однієї координаційної здібності. Так, для вдосконалення рівноваги застосовували зменшену, підвищену, рухому чи слизьку опору; для розвитку відчуття простору - зміну напрямку чи амплітуди рухів; для вдосконалення здатності до довільного розслаблення - активне розслаблення м'язів.

Інший напрямок розвитку координаційних здібностей могулістів передбачав використання фізичних вправ для вдосконалення елементів їхнього механізму: сенсомоторики та ідеомоторики.

Основними способами розвитку ідеомоторного компоненту були: словесний і музичний супровід; різноманітні сигнальні подразники; варіювання, пов'язане з використанням ігрового та змагального методів; самоаналіз і самоконтроль за руховими діями; тренування довільної уваги, дзеркальне виконання вправ; виконання рухових дій та вправ за словесним описом тренера; використання словесного опису дій іншого спортсмена,

виконання імітаційних вправ без спорядження чи в гірськолижному спорядженні; виконання відомих технічних прийомів у незвичних чи незнайомих (ускладнених) умовах; довільна імпровізація вправ на роликів ковзанах під музичний супровід; ідеомоторне тренування.

Найпоширенішими способами розвитку сенсомоторного компоненту були: подразнення вестибулярного аналізатора; обмеження чи без зорового або слухового контролю; зменшення та підвищення опори; словесний і музичний супровід; прямолінійні й кутові прискорення; різноманітні сигнальні подразнення.

Для реалізації авторської програми розвитку координаційних здібностей могулістів були забезпечені такі педагогічні умови: раціональне планування навчального матеріалу; комплексний підхід до діагностики та розвитку координаційних здібностей; реалізація педагогічних принципів навчання та спортивного тренування; оперативна корекція навчально-тренувального процесу; систематичний педагогічний контроль і самоконтроль; забезпечення суб'єкт-суб'єктних стосунків між спортсменом і тренером.

Програму вдосконалення координаційних здібностей могулістів будували з урахуванням завдань періодів спортивної підготовки. Їхня тривалість відповідала рекомендаціям В.М. Платонова, М.М. Булатової (1995-2004); А.П. Данилової, С.К. Фоміна (2004); А.С. Пенігіна, С.И. Пенігіна (2002) щодо організації річного циклу тренування могулістів. На етапі початкової підготовки періодизація спортивної підготовки могулістів мала менш виражений характер. Питома вага засобів розвитку спеціальних координаційних здібностей переважала на етапі попередньої базової підготовки порівняно з етапом початкової підготовки. Співвідношення засобів розвитку загальних і спеціальних здібностей визначалося періодом підготовки спортсменів.

У тренувальному процесі могулістів особливе місце відводилося *ігровому та змагальному методам*, які застосовували впродовж усього формуючого експерименту. Важливим моментом програми було використання *методу паралельного впливу*, який передбачав розвиток координаційних здібностей у процесі технічної і фізичної підготовки.

Для перевірки ефективності експериментальної програми ми провели порівняльний аналіз рівня розвитку координаційних здібностей могулістів експериментальних і контрольних груп, який виявив перевагу експериментальної методики над традиційною. На початку формуючого експерименту між координаційними здібностями могулістів контрольних та експериментальних груп достовірних розбіжностей виявлено не було ($p > 0,05$). Після впровадження авторської програми в навчально-тренувальний процес могулістів на етапі початкової підготовки в експериментальній групі найбільші

(37-49%) темпи приросту результатів відбулися у розвитку: статодинамічної рівноваги, відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів (рис. 3).

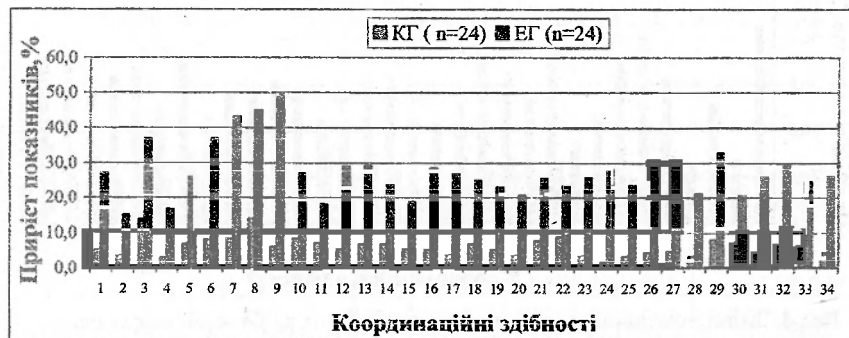


Рис. 3. Зміни показників розвитку координаційних здібностей могулістів на етапі початкової підготовки після педагогічного експерименту

Примітки: 1-статична рівновага; 2-динамічна рівновага; 3-статокінетична рівновага; 4-орієнтація в просторі; 5-координація рухів; 6-7-відчуття ритму; 8-9 – довільне розслаблення м'язів правою і лівою ногою; 10-відтворення короткого часового проміжку; 11-12-збільшення і зменшення короткого часового проміжку; 13-відтворення довгого часового проміжку; 14-15-збільшення та зменшення довгого часового проміжку; 16-тестова виправа; 17-18-відтворення динамічних зусиль правою і лівою рукою; 19-20-збільшення і зменшення динамічних зусиль руками; 21-22-відтворення і диференціювання динамічних зусиль ногами; 23-24-відтворення малої амплітуди правою і лівою ногою; 25-26-відтворення великої амплітуди правою і лівою ногою; 27-28-збільшення і зменшення малої амплітуди; 29-30-збільшення і зменшення великої амплітуди; 31-32-відтворення напрямку руху в зручну і незручну сторони; 33-34-збільшення і зменшення напрямку руху.

Вихідний рівень розвитку координаційних здібностей могулістів на етапі попередньої базової підготовки в контрольній групі був дещо вищий, в ніж в експериментальній, проте ця перевага статистично не достовірна. Після впровадження авторської програми в тренувальний процес найбільші (30-43%) темпи приросту координаційних здібностей могулістів експериментальної групи відбулися 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 амплітудою рухів; здатності до управління напрямком рухів (рис. 4).

Найменші темпи приросту (13-18%) - у розвитку: динамічної рівноваги; орієнтації в просторі; здатності до довільного розслаблення м'язів. Приріст показників решти координаційних здібностей в експериментальній групі становив 22-29%.



Рис.4. Зміни показників розвитку координаційних здібностей могулістів на етапі попередньої базової підготовки після педагогічного експерименту

Примітка. Координаційні здібності наведені у примітці до рис.3.

У контрольній групі (етап попередньої базової підготовки) зафіксований менший приріст показників координаційних здібностей, ніж в експериментальній. Найістотніші (15-17,1%) позитивні зрушення спостерігали під час оцінювання таких здатностей: до управління м'язовими зусиллями верхніми кінцівками; відтворення і зменшення великої амплітуди нижніми кінцівками; відтворення напрямку в незручну сторону; найменші (до 5%) - у розвитку: статичної, динамічної і статокінетичної рівноваги, орієнтації в просторі та здатності до довільного розслаблення м'язів. Приріст показників розвитку інших координаційних здібностей знаходився в межах від 5 до 15%.

Програма передбачала цілеспрямований вплив на сенсомоторний компонент механізму координаційних здібностей. Аналіз результатів дослідження вестибулярної стійкості, кінестетичної чутливості та точності окоміру показав, що між показниками окремих функцій сенсорних систем контрольних і експериментальних груп могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки до початку формуючого експерименту достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$) (табл.1).

Після завершення формуючого експерименту показники окремих сенсорних функцій спортсменів на етапі початкової підготовки зросли в експериментальній групі в межах 15,1-25,5% ($p < 0,05-0,001$), а в контрольній - лише на 3,3-7,9% ($p > 0,05$). На етапі попередньої базової підготовки вони покращилися від 15,1 до 28,75% ($p < 0,05-0,001$) проти 3,2-17,7% у контрольній групі ($p > 0,05$).

Для визначення впливу результатів експерименту на технічну підготовленість могулістів ми аналізували результати їхніх виступів на змаганнях, які показали, що середньостатистичний показник місць, які посіли могулісти експериментальної групи на етапі початкової підготовки у

контрольних змаганнях, на 35% вищий, ніж у контрольній, а на етапі попередньої базової підготовки така різниця становила 26% ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники розвитку окремих сенсорних функцій могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки

Показники	Група	Етап початкової підготовки				Етап попередньої базової підготовки			
		До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
		$Mx \pm Smx$	t_1	$Mx \pm Smx$	t_1	$Mx \pm Smx$	t_2	$Mx \pm Smx$	t_2
Вестибулярна стійкість, степінь реакції	КГ	1,90 $\pm$ 0,14	0,31	1,75 $\pm$ 0,07	1,70	1,15 $\pm$ 0,14	1,43	0,95 $\pm$ 0,14	1,1
	ЕГ	1,95 $\pm$ 0,14		1,46 $\pm$ 0,07	3,90	1,32 $\pm$ 0,21		1,00 $\pm$ 0,14	2,2
Кінестетична чутливість, к-сть ступенів зростання	КГ	7,67 $\pm$ 0,32	0,44	8,04 $\pm$ 0,32	1,80	15,11 $\pm$ 0,92	0,41	15,6 $\pm$ 0,75	1,8
	ЕГ	7,37 $\pm$ 0,32		9,25 $\pm$ 0,37	5,91	14,95 $\pm$ 0,99		17,2 $\pm$ 0,77	3,9
Точність окоміру, см	КГ	5,39 $\pm$ 0,24	0,34	5,21 $\pm$ 0,24	1,7	3,31 $\pm$ 0,35	0,25	2,96 $\pm$ 0,25	1,6
	ЕГ	5,27 $\pm$ 0,23		4,47 $\pm$ 0,20	5,1	3,20 $\pm$ 0,42		2,28 $\pm$ 0,33	3,6

Примітки:

1) t_1 граничне = 2,06 при $p < 0,05$; t_1 граничне = 2,79 при $p < 0,01$; t_1 граничне = 3,74 при $p < 0,001$;

2) t_2 граничне = 2,09 при $p < 0,05$; t_2 граничне = 2,84 при $p < 0,01$; t_2 граничне = 3,85 при $p < 0,001$.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведено три групи даних, отриманих у дослідженні.

Результати наших досліджень підтверджують: у процесі управління розвитком координаційних здібностей доцільно забезпечити комплексний підхід до їх діагностики та дотримуватися єдності вдосконалення компонентів механізму координаційних здібностей (В.П. Озеров, 2002; І.О. Омеляненко, 1999; Б.Б. Косов, 1989); руховий досвід, вік, спортивна кваліфікація є чинниками розвитку координаційних здібностей (Л.В. Волков, 2002; В. Капланский, 1990; Е. Młeczko, 1994); координаційні здібності є незалежними одна від одної (В.П. Озеров, 2002; В.С. Фарфель, 1982; Е. Садовські, 2000); окремі функції сенсорних систем забезпечують координацію рухів та управління руховими діями (А.С. Ровний, 2001; М.П. Дудін, 2000; А.Г. Рибковський, 1998).

Згідно з результатами нашого дослідження, рівень розвитку статичної рівноваги могулістів є найвищим порівняно з динамічною та статокінетичною. Показники статичної та статокінетичної рівноваги вищі у дівчат, а динамічної – у хлопців. Ці факти доповнюють результати досліджень про статеві особливості розвитку рівноваги (С.Н. Михайлова, 1990; Ю.М. Кабанов, 1992). Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей спортсменів у складнокоординаційних видах спорту сприяє підвищенню спортивної

майстерності та покращенню спортивного результату, що доповнює висновки досліджень В.И. Ляха (1989-2000), Е. Садовськи (2000); Е.Н. Суркова (1984), Я. Шаріпової (2001).

У дослідженні вперше запропоновано науково обґрунтовану програму розвитку координаційних здібностей могулістів на етапах початкової і попередньої базової підготовки. Уперше виявлено: факторну структуру координаційних здібностей могулістів; кореляційні зв'язки між спортивним результатом кваліфікованих могулістів та показниками тестів для оцінки координаційних здібностей; відсутність статевих відмінностей в розвитку координаційних здібностей могулістів.

ВИСНОВКИ

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 розвитку координаційних 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 ($10,6 \pm 0,8$ місця проти $14,3 \pm 0,8$) ($p < 0,05$). 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 ($9,2 \pm 0,8$ місця проти $11,9 \pm 0,7$) ($p < 0,05$).

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.

ПЕРЕЛІК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Грабик Н.М. Розвиток координаційних здібностей могулістів: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. – Т.: ТНПУ, 2006. – 80 с.
2. Грабик Н. Про ефективність методики розвитку координаційних здібностей могулістів груп початкової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 9. - Л., 2005. – Т.1. – С. 34-40.
3. Грабик Н. Рівень розвитку рівноваги спортсменів могулістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 8. - Л., 2004. – Т.1. – С. 121-124.
4. Грабик Н. С. Координаційні здібності, як основа підвищення спортивної майстерності могулістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. - Л., 2003. – Т.3. – С. 108-110.
5. Грабик Н.М. Стан розвитку здібностей могулістів управляти часовими інтервалами // Теорія і практика фізичного виховання: Наук.-метод. журнал. – Д., 2002. - №2. - С. 70-77.
6. Грабик Н. Експертна оцінка методики вдосконалення координаційних здібностей могулістів // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Вип. 3. – Рівне, 2003. - Ч.1. – С. 154-158.
7. Грабик Н. Актуальність проблеми розвитку та вдосконалення координаційних здібностей могулістів // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф. – Т., 2003. – С. 111-113.
8. Грабик Н. Особливості розвитку здатності довільно розслабляти м'язи у могулістів різної спортивної кваліфікації // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2005. - С. 324-329.
9. Грабик Н. Психологічні особливості могулістів // Олімпійський спорт і спорт для всіх : Матеріали IX міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 124.
10. Грабик Н. Розвиток координаційних здібностей фрістайлістів в залежності від рівня спортивної кваліфікації // Студентський науковий вісник. - Т., 2002. – Вип. 5. - С. 176-178.

11. Грабик Н. Стан розвитку здібностей могулістів управляти просторовими параметрами рухів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: 36. наук. пр. – К., 2005. - № 6-7. - С. 12-18.
12. Грабик Н. Стан розвитку здібностей управляти динамічними параметрами рухів спортсменами – могулістами // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 69-73.
13. Грабик Н.М. Структура координаційних здібностей могулістів // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2005. - С. 55-60.

АНОТАЦІЇ

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.

Ключові слова: координаційні здібності; могул; етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; загальні і спеціальні координаційні здібності; педагогічні умови, засоби, методи, методичні прийоми, структура координаційних здібностей.

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Грабык Н.М. Развитие координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2006.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы развития координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. В работе анализируются результаты исследования координационных способностей могулистов в зависимости от пола, возраста, спортивной квалификации, спортивного стажа и этапа спортивной подготовки. Определена структура координационных способностей могулистов. Предлагается программа развития координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Объект исследования - физическая подготовка могулистов. Предмет исследования - координационные способности юных могулистов. Цель исследования - разработать научно обоснованную программу развития координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки и экспериментально проверить ее эффективность. Методы исследования: изучение литературы; теоретический анализ и синтез; опрашивание; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; тестирование (педагогическое, психологическое, физиологическое); методы математической статистики.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые исследованы координационные возможности могулистов в зависимости от пола, возраста, спортивной квалификации, тренировочного стажа и этапа спортивной подготовки; получены данные о корреляционных связях между координационными способностями могулистов. Впервые определена факторная структура координационных способностей могулистов. Установлена зависимость между координационными способностями и состоянием отдельных функций сенсорных систем могулистов. Впервые разработана программа развития координационных способностей могулистов, в которой получили дальнейшее развитие положение о последовательности включения в развитие координационных способностей могулистов. Адаптированы для подготовки могулистов фундаментальные методические основы развития координационных способностей; разработана система средств развития специальных координационных способностей могулистов; разработана схема анализа использования методических приемов развития координационных способностей могулистов; определены педагогические условия развития координационных способностей могулистов. Доказана зависимость спортивного результата могулистов от развития их координационных способностей.

В первом разделе «Теоретико-методические основы развития координационных способностей человека» рассматривается понятие, структура координационных способностей и факторы, которые влияют на их развитие; проанализированы механизмы формирования координационных способностей; определены методические основы развития и диагностики координационных способностей; изучена роль координационных способностей в подготовке могулистов.

Во втором разделе «Организация и методы исследования» представлены данные об организации исследования и контингенте исследуемых, методике исследования координационных способностей, психологических особенностей и отдельных функций сенсорных систем могулистов.

В третьем разделе «Практическое обоснование экспериментальной программы развития координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки» проанализированы результаты анкетирования тренеров могула, целью которого было изучить опыт тренеров по вопросу развития координационных способностей могулистов.

Данные констатирующего эксперимента показали, что координационные способности могулистов улучшаются с возрастом, увеличением тренировочного стажа, повышением спортивной квалификации и в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Структуру координационных способностей могулистов составляют способности: к управлению временными параметрами движений, ориентация в пространстве и координация движений (19,3%); к сохранению равновесия (15,2%); к управлению динамическими (11,9%) и пространственными параметрами движений (9,3%); к произвольному расслаблению мышц (8,3%); чувство ритма (7,3%).

В четвертом разделе «Программа развития координационных способностей могулистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки и ее эффективность» излагаются предпосылки разработки экспериментальной программы; последовательность развития координационных способностей; раскрываются средства, методы, методические приемы и педагогические условия развития координационных способностей.

Представлены результаты влияния разработанной программы на развитие координационных способностей могулистов, отдельные функции сенсорных систем и спортивный результат, а так же экспериментально обоснована ее эффективность.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» приведены три группы данных: подтверждающие данные; данные, которые дополняют имеющиеся разработки; абсолютно новые результаты по исследуемой проблеме.

Выводы подтверждены данными тестирования, результаты внедрены в

практику спортивной подготовки могулистов.

Ключевые слова: координационные способности, могул, этап начальной подготовки; этап предварительной базовой подготовки, общие и специальные координационные способности, педагогические условия, средства, методы, методические приемы, структура координационных способностей.

Hrabyk N. M. Development of coordinative capabilities of mogoolists on the stages of initial and preliminary basic training. – Manuscript.

Thesis for the scientific Degree of Candidate of Science in Physical Education and Sports in specialty 24.00.01 – Olympic and professional sports. – L'viv State Institute of Physical Culture, L'viv, 2005.

The research is dedicated to the study of the problem of development of coordinative capabilities of mogoolists on the stages of initial and preliminary basic training. The results of study of coordinative capabilities of mogoolists depending on their sex, age, sport qualification and the stage of sport training has been analyzed. The structure of coordinative capabilities of mogoolists has been defined. The program of their development on the stages of initial and preliminary basic training was suggested.

The object of investigation - physical training of mogoolists. The subject of investigation - coordinative capabilities of the young mogoolists. The aim of the research - to work out scientifically based program of development of coordinative capabilities of mogoolists on the stages of initial and preliminary basic training and to check experimentally their effectiveness. The methods of the investigation: the study of the literary sources, theoretical analysis and synthesis, enquiry; pedagogic observation; pedagogic experiment, testing (pedagogic, psychologic, physiologic); the methods of mathematical statistics.

Key words: coordinative capabilities, mogool, stage of initial training, stage of preliminary basic training, general and special coordinative capabilities, pedagogical conditions, means, methods, methodical ways, structure of coordinative capabilities.

Підписано до друку 30.01.2006 р.
Формат 60х 90/16. Папір друкарський.
Друк трафаретний. Гарнітура "Times New Roman".
Ум. друк. ар. 1,0. Обл. – вид. арк. 1,0. Тираж 100 прим. Зам. № 3

Надруковано редакційно-видавничим відділом Тернопільського національного
педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
46027, м. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2