

У 517.176
М 59

1049R

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

Микитчик Ольга Сергіївна

Мик

УДК: 796:26.0122

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ СТИБУНІВ У ВОДУ 5-7 РОКІВ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

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

Київ – 2007

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

Науковий керівник

кандидат біологічних наук, доцент

МЕЛЕШКО Віктор Іванович,

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
доцент кафедри анатомії, біомеханіки та спортивної метрології

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор

БІЗІН Віктор Петрович,

Кременчуцький державний політехнічний університет,
професор кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент

ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович,

Львівський державний університет фізичної культури,
доцент кафедри теорії спорту

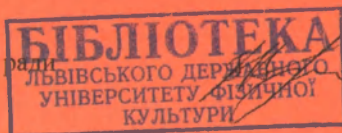
Провідна установа Луганський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Міністерство освіти і науки України, м. Луганськ

Захист відбудеться "23" березня 2007 р. о 16 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано "21" лютого 2007 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.І.Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Підготовка спортсменів високого класу – процес тривалий та складний, тому сучасні фахівці (В.П.Бізін, 2000; Л.В.Волков, 1994; Л.Н.Мохова, В.Г.Камалетдінов, 1995; В.М.Платонов, 2005) відмічають, що вже при початковому оцінюванні перспективності дітей до занять спортом необхідно враховувати рівень розвитку тих фізичних якостей, які надалі сприятимуть досягненню високих результатів. Це стосується і стрибків у воду, в яких від рівня розвитку координаційних здібностей залежить в подальшому здатність дітей до навчання (Л.З.Гороховський, М.Я.Угрюмов, 1996; Є.О.Распопова, 2000).

Проблеми розвитку координаційних здібностей були предметом багатьох досліджень: розглянуті питання їх розвитку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (В.І.Лях, 1990; Г.Н.Михайлович, 1992; Н.В.Панфілова, 1992; Р.Д.Петріна, 2000); досліджені зміни рівня окремих координаційних здібностей залежно від віку, статі та виду спорту (К.Бретз, 1997; Л.А.Григорян, 1986; Н.М.Грибик, 2006; Т.Е.Містулова, 1996); створені нові сучасні методики визначення рівня їх розвитку (В.Н.Болобан, Т.Е.Містулова, 2000; В.А.Булкін, Е.А.Попова, Е.В.Сабурова, 1997; В.Староста, 2000). Проте на думку В.І.Лях та Е.Садовски (1999) сучасні дослідження розвитку координаційних здібностей недостатні та фрагментарні. В той же час фахівці, які досліджували зміст та організацію занять зі стрибків у воду (Є.О.Распопова, 2000), характеристику вестибулярного аналізатора стрибунів у воду (В.А.Левандо, 1967), критерії відбору та спортивної здатності до занять (Є.О.Распопова, 1983), методику навчання окремим складнокоординаційним стрибкам (Л.З.Гороховський, 1988; Г.А.Мацук, 1980) наголошують на тому, що сучасні тенденції розвитку виду спорту, а саме рання спеціалізація та зростання координаційної складності змагальних елементів, вимагають від юних спортсменів значного рівня розвитку координаційних здібностей, а зростання тренувальних навантажень на організм юних спортсменів потребує підвищення вимог до рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей.

Беручи до уваги те, що сучасні діти 5-6 років, які приходять займатися в групи початкової підготовки з різних видів спорту, мають переважно низький рівень розвитку моторики (Л.Н.Волошина, 2003; О.В.Копитова, 1986; М.М.Линець, 1997; Є.О.Распопова, 2000), слід вказати, що вони не здатні оволодіти навчальною програмою в повному обсязі без цілеспрямованої підготовки, яка задовольняє сучасним вимогам виду спорту. Це питання стає актуальним вже на етапі початкової підготовки, коли необхідно не тільки виявити обдарованих дітей, а й сприяти подальшому розвитку провідних фізичних якостей. У зв'язку з цим сучасні вимоги до побудови процесу підготовки юних стрибунів у воду потребують перегляду рекомендацій, що наводяться в діючій «Програмі для ДЮСШ, СДЮШОР та

ШВСМ» від 1996 року та стосуються розвитку координаційних здібностей молодих спортсменів, які тренуються в групах початкової підготовки.

В стрибках у воду недостатньо обґрунтовані підходи до визначення завдань з розвитку координаційних здібностей, формування диференційованих тренувальних завдань і методичних прийомів їх виконання з метою розвитку координаційних здібностей та системи педагогічного контролю за їх розвитком. У зв'язку з цим, проблема побудови програми ефективного розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана у відповідності до теми 1.2.16.9 "Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації" (номер державної реєстрації 0101U001889) «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, що є частиною загального наукового напрямку Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Роль автора полягала у розробці і експериментальній перевірці програми розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки, яка ґрунтується на особливостях оптимального співвідношення специфічних та неспецифічних для стрибунів у воду засобів їх розвитку.

Об'єкт досліджень – навчально-тренувальний процес стрибунів у воду на етапі початкової підготовки.

Предмет досліджень – структура і зміст засобів розвитку координаційних здібностей юних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки.

Мета – розробити програму, спрямовану на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду, які тренуються на етапі початкової підготовки.

Задачі досліджень:

1. Визначити стан проблеми з розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки.

2. Встановити рівень прояву координаційних здібностей, що необхідні для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду.

3. Розробити та експериментально визначити ефективність програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду на етапі початкової підготовки на основі оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних для стрибунів у воду засобів їх розвитку.

Методи досліджень. Для визначення стану проблеми розвитку координаційних здібностей використовувався аналіз літературних джерел. Педагогічний контроль, спрямований на встановлення загальних особливостей дитячого організму та визначення впливу тренувальних навантажень на організм

юних спортсменів, проводився з використанням методів антропометрії та функціональних проб. Нами визначалися основні антропометричні (довжина та вага тіла, окружність грудної клітки) та функціональні показники (частота серцевих скорочень, дихання, життєва ємність легенів, рівень фізичної працездатності). Порівняльний педагогічний експеримент використовувався для встановлення ефективності розробленої програми розвитку координаційних здібностей. Оцінювався рівень координаційних здібностей за 6 тестами, а рівень загальної фізичної підготовленості – за комплексом тестів К.Зухори. Математико-статистичні методи (визначення середнього арифметичного значення, середнього квадратичного відхилення, стандартної помилки середньої величини, коефіцієнта варіації та t-критерія Стьюдента) використовувалися для обробки емпіричних даних.

Наукова новина одержаних результатів:

- вперше визначені специфічні та неспецифічні для стрибунів у воду засоби розвитку координаційних здібностей, які необхідні для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду, та встановлені особливості їх оптимального співвідношення;
- вперше обґрунтована та розроблена програма цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду, яка ґрунтується на врахуванні рівня їх моторики та особливостей оптимального співвідношення специфічних та неспецифічних тренувальних засобів;
- доповнено відомості про рівень прояву координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки;
- набули подальшого розвитку знання щодо: необхідного рівня прояву специфічних та неспецифічних координаційних здібностей для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду; оптимізації обсягів тренувальних навантажень з загальної та допоміжної фізичної підготовки відповідно до особливостей моторики 5-7-річних стрибунів у воду, які тренуються на етапі початкової підготовки.

Практична значущість. Результати проведених досліджень дали змогу систематизувати теоретичний, методичний та практичний матеріал з розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки. Розроблено та впроваджено у практику підготовки стрибунів у воду на етапі початкової підготовки програму цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей. Це сприяло підвищенню показників рівня фізичної підготовленості та ефективності організації і проведення занять стрибками у воду. Результати досліджень впроваджені в навчально-тренувальний процес зі стрибунами у воду, які займаються в КДЮСШ „Метеор” м. Дніпропетровська (акти впровадження від 20.04.2004 та 25.05.2004), а також можуть використовуватися у навчальному процесі

з теорії та методики викладання обраного виду спорту („Стрибки у воду” та „Гімнастика”) під час підготовки до організаційно-тренерської практики.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень доповідалися протягом 2000–2005 рр. на наступних конференціях: міжнародних – VI, VII та VIII конференціях “Молода спортивна наука України” (Львів, 2002, 2003, 2004 рр.), II конференції “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації” (Дніпропетровськ, 2004 р.); всеукраїнських – II та III конференціях “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України” (Суми, 2002, 2003 рр.), “Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України” (Полтава, 2003 р.), “Молодая спортивная наука Донбасса” (Донецьк, 2004 р.); регіональних – конференціях молодих вчених ДДФКіС “Молоді науковці спорту Придніпров’я” (Дніпропетровськ, 2003, 2004 рр.).

Публікації основних результатів дисертаційної роботи подані у 13 наукових працях, із яких 7 статей – у фахових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура та обсяг роботи. Дисертація викладена на 172 сторінках комп’ютерної верстки, вміщує 38 таблиць, проілюстрована 15 рисунками. Складається зі вступу, 5 розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку літератури, містить 176 літературних джерел, з них 26 – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету й завдання дослідження, показано зв’язок дослідження з науковими планами, темами; визначено об’єкт і предмет дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичну значущість, вказано сферу апробації дослідження.

У першому розділі „**Стан проблеми розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду 5-7 років на етапі початкової підготовки**” систематизовані погляди фахівців (В.М.Волкова, 2005; В.І.Ляха, 1990, 2000; Л.П.Матвеева, 1990; В.М.Платонова, 1997) на раціональну побудову тренувань у дитячому спорті; проаналізовано та узагальнено наукові праці фахівців (Л.З.Гороховського, 1988, 1996; Є.О.Распопової, 1983, 2000; Л.Н.Тишиної, 1979) щодо розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду на етапі початкової підготовки; розглянуті фізіологічні та морфологічні особливості організму дітей, як біологічні передумови побудови тренувальних занять; проаналізовані основи формування координаційних здібностей. Узагальнення даних науково-методичної літератури та нормативних документів зі стрибків у воду довело, що сучасний стан їх розвитку зумовлює потребу подальшої науково обґрунтованої розробки різних програм розвитку координаційних здібностей. Це зумовлено зростанням вимог до рівня моторики юних спортсменів та підвищенням координаційної складності стрибків у

воду. Дані літератури свідчать, що досі не проведено комплексних досліджень, що б дозволили уточнити, які саме координаційні здібності необхідні для успішного навчання базовим елементам „школи” виду спорту.

Встановлено, що в стрибках у воду недостатньо обґрунтовані підходи до визначення завдань з розвитку координаційних здібностей, формування диференційованих тренувальних завдань і методичних прийомів їх виконання з метою розвитку координаційних здібностей та системи педагогічного контролю за їх розвитком. У зв'язку з цим, проблема побудови програми ефективного розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду є актуальною.

У другому розділі „**Методи та організація досліджень**” розкриваються методи дослідження та його організація. Дослідження проводилося протягом 2000–2006 рр. у чотири етапи.

Перший етап досліджень (2000 р.) був присвячений вивченню науково-методичної літератури за допомогою аналізу літературних джерел для визначення актуальних проблем підготовки стрибунів у воду 5-7 років. Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, методологічна база та конкретні методи дослідження, накопичувався первинний матеріал.

Другий етап досліджень (2001 р.) був присвячений розробці тестової програми, яка дозволила визначити вихідний рівень моторики, а в подальшому використовувалася для етапних контрольних обстежень. Сформовано експериментальну та контрольну групи, розроблено експериментальну програму розвитку координаційних здібностей.

Третій етап досліджень (2002-2004 рр.) – порівняльний педагогічний експеримент, який передбачав апробацію розробленої програми. Засобами педагогічного тестування у юних стрибунів у воду було оцінено динаміку їх моторики. Терміни тестування встановлювалися програмою експерименту (вересень 2002-лютий 2004) та передбачали проведення контрольних іспитів на початку експерименту, в кінці 1-го року навчання (квітень-травень 2003 р.) та після експерименту. Дослідження проводилися на базі КДЮСШ “Метеор” м. Дніпропетровська. У дослідженнях брали участь 5-7-річні хлопці (кількістю 49 чоловік), які тільки почали займатися стрибками у воду. Спортсмени контрольної групи займалася за чинною «Програмою для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ» (1996 р.) зі стрибків у воду; експериментальної групи – за авторською програмою розвитку координаційних здібностей, що ґрунтувалася на засадах оптимального співвідношення специфічних та неспецифічних для стрибунів у воду засобів їх розвитку. Тестування в обох групах проходили в ідентичних умовах.

На *четвертому етапі (2004-2005 рр.)* проводилася обробка отриманих результатів засобами математичної статистики та здійснювалося подальше вивчення літературних джерел для порівняння одержаних результатів з науковими даними

спеціальної літератури, проводилося написання основних розділів дисертації, розробка практичних рекомендацій і впровадження теоретичних положень у практику підготовки юних спортсменів.

У третьому розділі **„Особливості моторики стрибунів у воду 5-7 років”** висвітлені результати попереднього тестування рівня моторики дітей, які тільки почали займатися стрибком у воду. Оскільки обов'язковою умовою ефективних тренувань зі стрибунами у воду є постійний контроль їх фізичного стану нами перш за все були визначені такі показники: довжина та маса тіла, обсяг грудної клітки, частота серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск, життєва ємність легенів, рівень фізичної працездатності. Досліджені функціональні показники відповідали встановленим віковим нормам.

Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей та загальної фізичної підготовленості проводилася з урахуванням основ теорії оцінювання з використанням п'ятирівневої системи. З'ясовано, що при складанні рухових тестів 75,5% юних стрибунів у воду мають низький рівень координаційних здібностей, а 40% цих дітей притаманний ще й низький рівень загальної фізичної підготовленості. Отримані дані стосовно юних стрибунів у воді співпадають з результатами досліджень Е.С.Вільчковського, 1989; І.І.Вовченко, 2000; Л.Н.Волошиної, 2003, які встановили, що на даний час 5-7-річні діти мають низький рівень моторики, що не сприяє формуванню належної рухової бази в подальшій спортивній діяльності та ефективному прогнозуванню обдарованості дітей. Отже це не задовольняє сучасним вимогам виду спорту та потребує корекції тієї частини тренувальної програми, яка стосується розвитку координаційних здібностей на основі врахування особливостей моторики 5-7-річних дітей.

В четвертому розділі **«Обґрунтування та розробка експериментальної програми розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду 5-7 років на етапі початкової підготовки та визначення її ефективності»** висвітлено структуру і зміст експериментальної програми розвитку координаційних здібностей, визначена її ефективність. Для розв'язання основних завдань педагогічного експерименту було розроблено експериментальну програму, спрямовану на розвиток координаційних здібностей та навчання елементам „школи” стрибків у воду. Вона враховувала зміст навчального матеріалу чинної програми.

Дослідивши сітку розподілу навчальних годин стосовно різних видів підготовки, яка пропонується чинною програмою, ми дійшли до висновку, що її вимоги не відповідають рівню моторики дітей, а суперечать сучасним вимогам виду спорту та результатам провідних фахівців, які вважають, що на загальну підготовку на початковому етапі необхідно відводити до 80% часу від загальної кількості годин (Л.З.Гороховский, 1988; Є.О.Распопова, 2000). Тому нами був запропонований новий розподіл навчальних годин на різні види підготовки (табл. 1).

**Розподіл навчальних годин, які відводилися на різні види підготовки
в експериментальній та контрольній групах**

| Види підготовки | Експериментальна програма, год. | | Програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (1996), год. | |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------|--|------------|
| | 1-й рік | 2-й рік | 1-й рік | 2-й рік |
| Загальна підготовка | 107 | 117 | 80 | 88 |
| Допоміжна підготовка | 100 | 125 | 64 | 130 |
| Гімнастика, акробатика, хореографія | 40 | 40 | 20 | 40 |
| Батут, „сухий” трамплін | 60 | 108 | 44 | 90 |
| Спеціальна підготовка | 35 | 98 | 98 | 110 |
| Імітаційні вправи | 35 | 39 | 10 | 10 |
| Навчальні стрибки | - | 59 | 88 | 100 |
| Контрольні нормативи | 6 | 10 | 6 | 10 |
| Теоретична та виховна робота | 20 | 28 | 20 | 28 |
| Навчання плаванню | 70 | 38 | 44 | 50 |
| <i>Всього годин</i> | <i>312</i> | <i>416</i> | <i>312</i> | <i>416</i> |

Так, на 1-му році навчання на загальну підготовку пропонувалося відводити 34% навчальних годин, на допоміжну – 32% та спеціальну – 11%, а на 2-му році навчання на загальну – 28%, допоміжну – 30% та спеціальну – 24%. При цьому 23% та 18% годин, відповідно, на 1-му та 2-му роках навчання відводилося на навчання плаванню, теоретичну і виховну роботу та на здачу контрольних нормативів. Такий розподіл годин був зроблений відповідно до вимог чинної Програми, за якою можлива комплексна побудова тренувального заняття, а саме збільшення кількості годин в тижневому мікроциклі на паралельне вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Тобто на 1-му році навчання з вересня по грудень (перший-сімнадцятий тренувальні тижні) на загальну підготовку пропонувалося відводити по 3 години щотижня (загальною кількістю 51 година), а з січня – 2 години (56 годин). При цьому перші п'ять тижнів тренувальних занять відводилися на загальну підготовку дітей та їх адаптацію до умов спортивної школи. Починаючи з шостого тижня були залучені засоби допоміжної підготовки кількістю 2,5 години на тиждень, а з одинадцятого – засоби спеціальної підготовки – 1 година на тиждень (35 годин). На 2-му році навчання в підготовчому періоді щотижня на загальну підготовку пропонувалося відводити 3 години (51 година), в змагальному – 2 години (44 годин) та у перехідному – 3 години (22 години). При цьому на першому-тринадцятому тижнях по 2 години відводилося на допоміжну підготовку (26 годин), а починаючи з чотирнадцятого тижня – 3 години (99 годин). Засоби спеціальної

підготовки пропонувалося застосовувати протягом усього періоду підготовки по мірі формування рухового досвіду. Тобто в авторській програмі, робився акцент на збільшення рухового досвіду дітей засобами загальної підготовки.

Завдяки цьому ми сподівалися краще підготувати дітей до виходу на “велику ванну” басейну, оскільки в стрибках у воду становлення необхідної рухової бази для засвоєння складнокоординаційних стрибків відбувається переважно за рахунок засобів “наземної” підготовки. Для досягнення мети дисертаційної роботи були впроваджені різні специфічні та неспецифічні для стрибунів у воду засоби розвитку координаційних здібностей. Специфічними засобами вважалися ті, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за структурою та змістом. Це були вправи зі споріднених видів спорту, спеціальні імітаційні вправи, навчальні стрибки, хореографія. Неспецифічними – вправи зі споріднених видів спорту, які за структурою не схожі з елементами стрибків у воду та засоби розвитку координаційних здібностей, які широко використовуються у процесі фізичного виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітніх школах, а також стройові та загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри та розваги.

На 1-му році навчання авторська програма містила шість блоків тренувальних засобів, що спрямовані на розвиток різних координаційних здібностей та навчання базовим елементам “школи” стрибків у воду. Слід вказати, що вправи ускладнювали поступово у відповідності зі зростанням рівня підготовленості.

Перший блок включав вправи, що спрямовані на розвиток здібності до оцінки динамічних, просторових та просторово-динамічних параметрів рухів та навчання засадам техніки розбігу, наскоку та поштовху. Найбільшу увагу слід звертати на правильність виконання наскоку відповідно до різних просторових показників.

Приклади: різноманітні за спрямованістю та силою стрибки; стрибки через перешкоду з п’яти та трьох кроків (висота перешкоди – 35см., при кожній вдалій спробі висота зростає на 1-2 до відмітки – 45 см.); перекид уперед з одного кроку розбігу (перекид виконується після подолання висоти у 15 см., відстань від перешкоди до мата, на якому виконується перекид – до 1 м).

Другий блок містив вправи, що спрямовані на розвиток здібності до узгодження рухів різними частинами тіла між собою та навчання засадам техніки наскоку та поштовху, імітації техніки “входу у воду” та рухів руками під час поштовху. Ці вправи рекомендувалося виконувати з маховим рухом руками під час поштовху почергово з передньої та задньої стійок.

Приклади: переступання через гімнастичну палку після імітації наскоку з однієї ноги, „стрибки по купинах” з імітацією зіскоку прогнувшись (у групуванні) та “входу у воду” (поточний метод; 5-6 „купин” розташовані на підвищеній площині, загальна їх кількість – 15 шт.).

Третій блок включав вправи, що спрямовані на розвиток здібності до орієнтування у просторі та навчання основам техніки “входу у воду”, гвинтових та обертових вправ. Виконувати їх необхідно з маховим рухом руками під час поштовху та правильним положенням рук під час гвинтів. Обов'язковою умовою виконання вправ для навчання техніки обертів, було їх закінчення в положенні упор присівши. Окремі вправи виконувалися з гімнастичного мату. При цьому дитина повинна намагатися щільніше приземлитися на мітку, діставши до неї п'ятами.

Приклади: чергування перекидів уперед і назад з рівновагою лежачи на спині руки вгору в замок (імітація „входу у воду” головою); з 5 кроків розбігу стрибки через гімнастичну лаву з гвинтом та подальшим бігом; стрибки на розмітку після імітації наскоку з однієї ноги – стрибок вгору.

До **четвертого блоку** увійшли вправи, що спрямовані на розвиток здібності до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту відповідно до визначеного сигналу та навчання засадам техніки розкриттів, “входу у воду” та півобертів. Виконувати їх необхідно за сигналом тренера. Команди подають в різнобій.

Приклади: біг з імітацією розкриття та “входу у воду” після імітації півоберту уперед (назад); біг з виконанням завдання по сигналу: 1 – імітація розкриттів, 2 – імітація “входу у воду”, 3 – імітація півоберту уперед, 4 – імітація півоберту назад.

П'ятий блок містив вправи, що спрямовані на розвиток здібності до рівноваги та підвищення стійкості вестибулярного аналізатору. Запропоновані засоби сприяли навчання техніці “входу у воду”. Важливою умовою їх виконання було утримання положення рівноваги не менше 3 с з доведенням до 20-30 с. Виконувати ці вправи рекомендувалося з затримкою дихання почергово на вдиху та видиху. Тривалість затримки дихання поступово підвищувалася. Окремі вправи виконувалися з гімнастичної лави з імітацією усіх рухів руками.

Приклади: збереження різних положень рівноваги під час руху після виконання півгвинту (гвинту); утримання положення „вхід у воду” після стрибка на розмітку зіскоком прогнувшись чи у групуванні.

Шостий блок містив вправи, що спрямовані на комплексний розвиток координаційних здібностей, які застосовувалися в підготовчій або заключній частинах кожного тренування. Застосування цих вправ в основній частині тренування мало на меті окрім розвитку координаційних здібностей, ще й підвищення моторної щільності тренування.

Приклади: стрибки в обручі з обертотом на 360°; “гімнастична стінка”; хода, балансування та повороти на гімнастичній лаві, яка закріплена на висоті 30-50 см.

Отже в тренувальне заняття експериментальної групи почергово включалися вправи з різних блоків, які були спрямовані на комплексний розвиток координаційних здібностей. Так, наприклад, під час тренувань на “сухому” трампліні та батуті, коли заняття проводилися індивідуальним методом з

багаторазовим повторенням вправ, поряд з виконанням основного завдання застосовувалося самостійне виконання не складних координаційно спрямованих вправ. Тренувальні засоби були підбрані з урахуванням специфіки виду спорту, вимог чинної програми та відсутності цих вправ в повсякденній діяльності дітей. Враховувалося, що координаційна складність елемента та емоційне навантаження призводять до збільшення частоти серцевих скорочень. Тому, під час вивчення рухів навантаження, пов'язані з подоланням координаційних ускладнень, регламентували згідно правил, що передбачають зменшення їх на першому етапі та підвищення на наступних етапах підготовки згідно формування рухового досвіду. Чергування періодів навантаження та відпочинку планувалося таким чином, щоб організм дітей повністю відновлювався перед виконанням наступної вправи.

На 2-му році навчання було додатково систематизовано велику кількість тренувальних засобів, що спрямовані на комплексний розвиток координаційних здібностей. Вони мали сприяти підвищенню набутого рівня розвитку цих здібностей та закріпленню вивчених елементів "школи" стрибків у воду. Дані вправи виконувалися спочатку на підлозі, а потім на батуті за допомогою лонжі або на "сухому" трампліні, а велику кількість вправ необхідно було виконувати з виключенням зору. Враховувалося, що у 5-7-річних дітей ще недостатньо високий рівень фізичної працездатності, що призводить до швидкої втоми.

В обох групах для розвитку сили, швидкості, гнучкості та витривалості застосовувалися засоби підготовки, які пропонуються чинною програмою.

Впровадження експериментальної програми сприяло більш вираженому зростанню показників рівня координаційних здібностей саме в експериментальній групі, де 61% хлопців вже мав середній рівень їх розвитку та 39% – вищий за середній. В контрольній групі низький рівень розвитку координаційних здібностей був притаманний ще 4% хлопців, нижчий за середній – 65%, середній – 23% та вищий за середній – 8% (рис. 1).

Рівень приросту окремих координаційних здібностей у хлопців обох груп також різнився між собою (табл. 2).

Так в експериментальній групі приріст рівня здібності до оцінки просторових параметрів рухів склав 58%, збільшення інтегрального показника координації, за допомогою якого визначали рівень здібності до оцінки динамічних параметрів рухів – 52%, покращення рівня здібності до оцінки часових параметрів рухів – 45%, підвищення рівня здібності до рівноваги – 86%, приріст рівня здібності до орієнтування у просторі на 57%, збільшення рівня загальної координованості рухів – 55% ($p < 0,05$). Тобто у цій групі рівень здібностей до рівноваги та загальної координованості рухів вже визначався як вищий за середній, здібностей до оцінки часових параметрів рухів, до орієнтування у просторі – як середній, здібності до

оцінки динамічних параметрів рухів – як нижчий за середній, а здібності до оцінки просторових параметрів рухів – як низький.

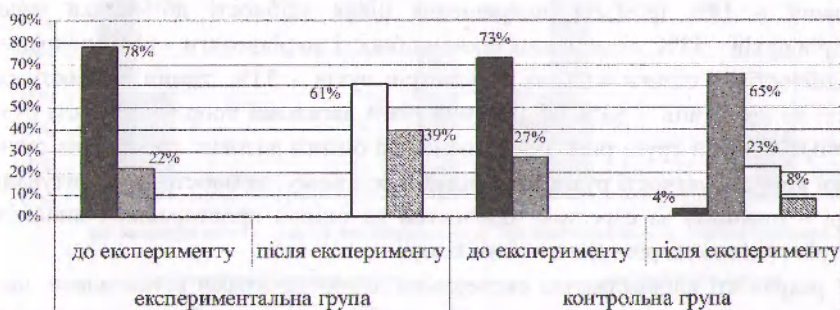


Рис. 1 Відсотковий розподіл рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів експериментальної та контрольної груп до та після експерименту:

■ низький; ▒ нижчий за середній; □ середній; ▒ вищий за середній

Таблиця 2

Показники рівня координаційних здібностей стрибунів у воду до та після експерименту (в балах)

| Тести | Група | До експерименту | | Після експерименту | | % прирост у | p |
|---|--------|-----------------|------|--------------------|------|-------------|-------|
| | | \bar{x} | m | \bar{x} | m | | |
| Стрибки з додаванням | Експ. | 0,72 | 0,20 | 1,72 | 0,22 | 58 | <0,05 |
| | Контр. | 0,88 | 0,26 | 1,17 | 0,26 | 25 | <0,05 |
| Тест для оцінки балістичної координації рухів | Експ. | 1,17 | 0,10 | 2,43 | 0,10 | 52 | <0,05 |
| | Контр. | 1,46 | 0,14 | 1,81 | 0,14 | 19 | >0,05 |
| Тест на час | Експ. | 1,74 | 0,25 | 3,17 | 0,21 | 45 | <0,05 |
| | Контр. | 1,62 | 0,30 | 3,42 | 0,22 | 53 | <0,05 |
| Тест В.Старости | Експ. | 1,39 | 0,16 | 3,26 | 0,11 | 57 | <0,05 |
| | Контр. | 1,08 | 0,16 | 2,31 | 0,11 | 53 | <0,05 |
| Тест Е.А.Бондаревського | Експ. | 0,63 | 0,10 | 4,57 | 0,15 | 86 | <0,05 |
| | Контр. | 0,60 | 0,11 | 1,90 | 0,23 | 68 | <0,05 |
| Три перекиди вперед | Експ. | 1,87 | 0,13 | 4,17 | 0,15 | 55 | <0,05 |
| | Контр. | 1,85 | 0,15 | 3,27 | 0,22 | 43 | <0,05 |
| Загальна сума балів | Експ. | 7,52 | 0,50 | 19,33 | 0,48 | 61 | <0,05 |
| | Контр. | 7,48 | 0,61 | 13,88 | 0,63 | 46 | <0,05 |

У спортсменів контрольної групи приріст рівня здібності до оцінки просторових параметрів рухів склав 25%, збільшення інтегрального показника координації – 19% ($p>0,05$), покращення рівня здібності до оцінки часових параметрів рухів – 53%, підвищення рівня здібності до рівноваги – 68%, покращення рівня здібності до оцінки часових параметрів рухів – 53%, темпи приросту рівня здібності до орієнтації – 53%, збільшення рівня загальної координованості рухів – 43% ($p<0,05$). У цій групі рівень здібностей до оцінки часових параметрів рухів та загальної координованості рухів відповідав середньому, здібності до орієнтування у просторі – нижчому за середній, здібностей до оцінки просторових і динамічних параметрів рухів та до рівноваги – низькому.

В результаті впровадження експериментальної програми встановлено, що під час вивчення базових елементів «школи» стрибків у воду необхідно взяти до уваги те, що *імітація техніки гвинтових та обертових вправ* потребує достатнього рівня здібностей до орієнтування у просторі та до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою. Для досконалої *імітації техніки розкриттів* необхідним є належний рівень здібностей до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту, до орієнтування у просторі та до збереження стійкої пози (рівноваги). Якісна *імітація техніки розбігу, наскоку та поштовху* можлива лише за умови достатнього рівня здібностей до раціонального диференціювання просторових, часових та просторово-динамічних параметрів рухів та до орієнтування у просторі. Правильне виконання *імітації техніки "входу у воду"* вимагає від спортсмена достатнього рівня здібностей до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою, до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту, до рівноваги та до орієнтування у просторі. *Імітація техніки зіскоків* потребує певного рівня здібностей до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту, до рівноваги, до орієнтування у просторі та до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою.

Крім того після педагогічного експерименту 75% спортсменів експериментальної групи вже переважно мали середній та вищий за середній рівні здібностей до орієнтування у просторі, до статичної рівноваги та загальної координованості рухів. При цьому рівень оволодіння ними базовими елементами «школи» виду спорту був більш досконалим ніж у хлопців контрольної. Це свідчить про достатній рівень координаційних здібностей стрибунів у воду в експериментальній групі для ефективного оволодіння ними базовими елементами „школи” у відповідності до чинної програми.

Аналіз рівня загальної фізичної підготовленості 5-7-річних стрибунів у воду після експерименту показав, що в експериментальній групі середній рівень спостерігався у 57% хлопців та вищий за середній – у 43%. В контрольній групі нижчий за середній рівень був притаманний 19% хлопців, середній – 73% та вищий за середній – 8 % (рис. 2).

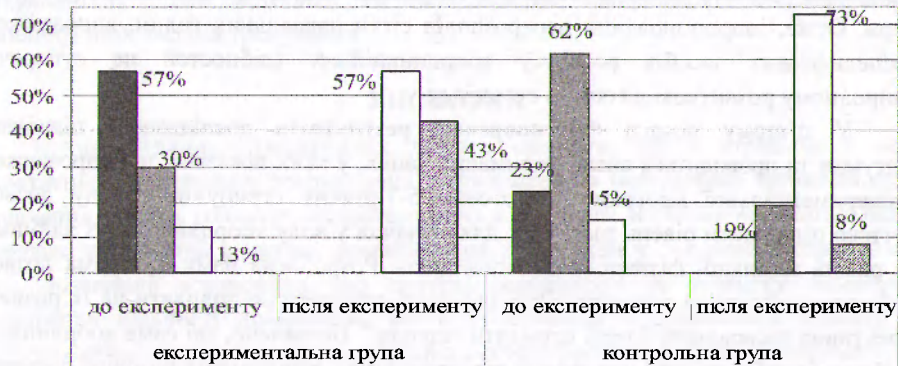


Рис. 2 Відсотковий розподіл рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп до та після експерименту:

■ низький; ■ нижчий за середній; □ середній; ■ вищий за середній

Встановлено, що перерозподіл сітки навчальних годин та впровадження експериментальної програми розвитку координаційних здібностей сприяли статистично вірогідній перевазі результатів спортсменів експериментальної групи за такими показниками: приріст рівня швидкісних можливостей – на 19%, рівня швидкісно-силових можливостей – на 29%, силових можливостей – на 10%, приріст показників загальної та силової витривалості – на 8% та 6%, відповідно ($p < 0,05$).

Отже проведений аналіз в цілому свідчить про досягнення позитивних змін в результаті впровадження авторської програми розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі.

Також ми контролювали вплив запропонованої програми на розвиток організму дітей. Визначено, що експериментальна програма не сприяє погіршенню функціонального стану стрибунів та затримці процесів їх росту. Так, вимірювання антропометричних показників показало, що вони у хлопців обох груп зросли згідно до вікових норм. Виявлене і значне поліпшення деяких функціональних показників. В експериментальній групі показник життєвої ємності легенів збільшився на 256,5 мл ($p < 0,05$), а в контрольній – на 196,2 мл ($p < 0,05$). Зважаючи на те, що зафіксовані нами зміни відбулися в межах середньовікової норми, слід вказати, що більш істотне покращення цього показника в експериментальній групі стало можливим завдяки двом чинникам. Першим і найважливішим чинником є вікова зміна цього показника. Другим чинником є запропонована нами експериментальна програма, оскільки вона передбачала збільшення відносного обсягу загальної підготовки та впровадження великої кількості специфічних і неспецифічних для стрибунів у воду тренувальних засобів, які пропонувалося виконувати із затримкою дихання. Інші

показники (частота дихання, серцевих скорочень) змінилися відповідно до вікових норм. Отже, запропонований перерозподіл сітки навчальних годин, впровадження неспецифічних засобів розвитку координаційних здібностей не суперечили природному розвитку дитячого організму.

У п'ятому розділі **“Обговорення результатів досліджень”** підводяться підсумки та проводиться аналіз отриманих даних, у яких показано, що впровадження експериментальної програми підготовки 5-7-річних стрибунів у воду дозволяє суттєво підвищити рівень значущих для стрибків у воду координаційних здібностей та рівень загальної фізичної підготовленості. Розроблена нами програма дозволяє вибірково розвивати координаційні здібності, комплексно впливати на їх розвиток, ефективно засвоювати базові елементи “школи”. Визначено, які саме координаційні здібності необхідні для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду та обґрунтовані оптимальні обсяги тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки.

Експериментально підтверджено, що координаційні здібності є провідними фізичними якістьми в стрибках у воду (Л.З.Гороховский, 1980; Є.О.Распопова, 2000; А.Х.Хамода, 1990). На якість навчання базовим елементам «школи» стрибків у воду впливає наявність достатнього рівня таких координаційних здібностей: здібностей до орієнтування у просторі, до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою, до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту, до рівноваги, до диференціювання просторових, часових та просторово-динамічних параметрів рухів. Наші дослідження підтвердили теоретичні дані (К.Ю.Данилова, 1980; Л.З.Гороховського, 1980; Т.В.Панасюк, Є.О.Распопової, 2001) щодо необхідності раціональної побудови занять з 5-7-річними дітьми з урахуванням рівня їх моторики, що дасть змогу здійснювати в подальшому більш ефективні тренування з юними стрибунами у воду на етапі початкової підготовки.

Набули подальшого розвитку знання щодо необхідного рівня розвитку специфічних та неспецифічних координаційних здібностей для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду; більш сприятливих обсягів тренувальних навантажень з загальної та допоміжної фізичної підготовки 5-7-річних стрибунів у воду, які тренуються на етапі початкової підготовки відповідно до особливостей їх моторики.

Вперше виявлені різноманітні специфічні та неспецифічні для стрибунів у воду засоби розвитку координаційних здібностей, які необхідні для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду, та встановлені особливості оптимального співвідношення засобів розвитку координаційних здібностей; обґрунтована та розроблена програма цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду, що базується на

врахуванні їх рівня моторики та особливостей використання специфічних і неспецифічних засобів тренування.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що в стрибках у воду недостатньо обґрунтовані рекомендації з використання методичних прийомів щодо визначення завдань розвитку координаційних здібностей. В той же час узагальнення наукових досліджень з питань розвитку цих здібностей у 5-7-річних стрибунів у воду, дозволило встановити, що сучасні особливості їх розвитку вимагають розширення кількості досліджень, які б стосувалися оптимального підходу до вибору засобів їх розвитку, рекомендацій з використання методичних напрямків, які повинні сприяти підвищенню рівня провідних фізичних якостей в стрибках у воду.

2. Тестування по закінченню педагогічного експерименту встановило, що 75% спортсменів експериментальної групи вже переважно мали середній та вищий за середній рівні розвитку здібностей до орієнтування у просторі, до статичної рівноваги та загальної координованості рухів. При цьому рівень оволодіння ними базовими елементами «школи» виду спорту був більш досконалим ніж у контрольної групи. Отже наявний розвиток координаційних здібностей є достатнім для ефективного оволодіння базовими елементами „школи” у відповідності до чинної «Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності».

3. Проведені дослідження визначили рівень моторики юних стрибунів у воду, які тільки почали займатися цим видом спорту. З'ясовано, що при складанні рухових тестів 75% юних стрибунів у воду мають низький рівень розвитку координаційних здібностей. Це стало підставою для розробки програми, що спрямована на підвищення рівня цих вагомих для стрибків у воду фізичних якостей.

4. Розроблена програма цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей, яка ґрунтується на засадах оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних для стрибунів у воду засобів розвитку цих здібностей, та дозволяє враховувати рівень моторики сучасних юних спортсменів і вимоги чинної Навчальної програми.

Запропоновано інше співвідношення годин на різні види підготовки, яке дозволило досягти більш істотних приростів показників моторики стрибунів експериментальної групи у порівнянні з контрольною, які тренувалися згідно чинної Навчальної програми. Так, на 1-му році навчання на загальну підготовку нами пропонується відводити 107 навчальних годин (34%), на допоміжну – 100 годин (32%), на спеціальну – 35 годин (11%), а на 2-му році навчання на загальну – 117 годин (28%), на допоміжну – 125 годин (30%) та на спеціальну – 98 годин (24%). При цьому 96 (23%) та 76 (18%) годин, відповідно, на 1-му та 2-му роках навчання

слід відводити на навчання плаванню, теоретичну та виховну роботу та на здачу контрольних нормативів.

5. Впровадження авторської програми дозволило підвищити в цілому рівень координаційних здібностей стрибунів у воду на 61%, а рівень їх рухових можливостей – на 60% ($p < 0,05$). Величина приросту конкретних координаційних здібностей коливалися в межах від 52% (здібність до оцінки динамічних параметрів рухів) до 86% (здібність до рівноваги).

6. Застосування авторської програми також сприяло значному покращенню рівня загальної фізичної підготовленості юних стрибунів у воду, а саме: швидкісних можливостей – на 64%, швидкісно-силових можливостей – на 40%, силових можливостей – на 74%, загальної витривалості та силової витривалості – на 60% та 63%, відповідно ($p < 0,05$).

Дослідженнями встановлено, що в експериментальній групі вищий за середній рівень загальної фізичної підготовленості спостерігався у 43% дітей, а середній – у 57%. У спортсменів контрольної групи цей показник був значно нижчим: нижчий за середній рівень був відмічений у 19% дітей, середній – у 73% та вищий за середній – лише у 8%.

7. Розроблені практичні рекомендації з оптимізації навчально-тренувального процесу стрибунів у воду на етапі початкової підготовки, основою для яких стали експериментально обґрунтовані блоки тренувальних засобів, що сприяють розвитку окремих координаційних здібностей і навчанню основам „школи” стрибків у воду, відповідно до вимог «Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності».

Подальше перспективне дослідження проблем комплексного розвитку координаційних здібностей на етапах багаторічної підготовки в стрибках у воду має включати відомості про найпріоритетніші з них та враховувати особливості використання специфічних та неспецифічних для стрибунів у воду засобів їх розвитку.

СПИСОК РОБІТ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Микитчик О. Роль та місце координаційних здібностей в стрибках у воду на етапі початкової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6. – Т.2. – С. 156-158.

2. Микитчик О. Вихідний рівень фізичного розвитку стрибунів у воду 5-7 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т.3. – С.81-83.

3. Микитчик О. Розвиток координаційних здібностей стрибунів у воду 5-7 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т.1. – С. 269-272.

4. Микитчик О.С., Мелешко В.І. Проблема діагностики координаційних здібностей в стрибках у воду // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2002. - №2. – С. 47-49.

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми та проведенні дослідження, статистичній обробці та узагальненні результатів дослідження.

5. Микитчик О. Розвиток рухових можливостей стрибунів у воду 5-7 років // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2004. - №5. – С. 48-50.

6. Микитчик О. Особливості розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду на етапі початкової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2006. - №3. – С. 16-20.

7. Микитчик О. Оцінка фізичного розвитку стрибунів у воду 5-7 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2003. – №18. – С.86-91.

8. Микитчик О. Розвиток рухових можливостей стрибунів у воду 5-8 років // Олимпийский спорт, физическая культура и здоровье нации в современных условиях: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной XXVIII Олимпийским играм в Афинах 13-14 мая 2004 года, Луганск. – С.118-120.

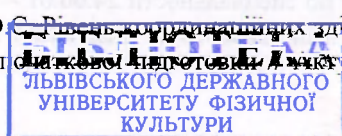
9. Микитчик О. Фізичний розвиток хлопців-стрибунів у воду 5-7 років // Фізична культура спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2004 – Випуск 2. – С. 48-52.

10. Микитчик О. Доцільність проведення досліджень в сфері підготовки в стрибках у воду // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. – Суми, 2002. – С. 114-117.

11. Микитчик О. Фізіологічні основи спортивного тренування в стрибках у воду // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції. – Суми, 2003. – С. 193-195.

12. Микитчик О. ЧСС як критерій дозування фізичного навантаження // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України: Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2003. – С. 92-93.

13. Мелешко В.І., Микитчик О.С. Роль координаційних здібностей стрибунів у воду 5-8 років наприкінці етапу підготовки // Актуальные проблемы



научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивной тренировки. Региональные аспекты: материалы научно-практической конференции «Спортивная наука Донбасса». – Донецк, 2004. – С. 114-118.

Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження та обробці отриманих результатів стосовно рівня координаційних здібностей стрибунів у воду на початку та наприкінці етапу початкової підготовки.

АНОТАЦІЇ

Микитчик О.С. Развитие координационных способностей стрибунів у воду 5-7 років на етапі початкової підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт – Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, 2006.

Дисертація присвячена актуальній проблемі для складнокоординаційних видів спорту, а саме проблемі розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

В роботі вперше визначені специфічні та неспецифічні для стрибунів у воду засоби розвитку координаційних здібностей, які необхідні для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду, та встановлені особливості їх оптимального співвідношення; обґрунтована та розроблена програма цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду, яка базується на врахуванні рівня їх моторики та особливостей оптимального співвідношення специфічних та неспецифічних тренувальних засобів. Доповнені відомості про рівень прояву координаційних здібностей 5-7-річних стрибунів у воду на етапі початкової підготовки. Набуто подальшого розвитку знання щодо: необхідного рівня прояву специфічних та неспецифічних координаційних здібностей для успішного навчання юних спортсменів базовим елементам „школи” стрибків у воду; оптимізації обсягів тренувальних навантажень з загальної та допоміжної фізичної підготовки 5-7-річних стрибунів у воду, які тренуються на етапі початкової підготовки відповідно до особливостей їх моторики.

Ключові слова: етап початкової підготовки, стрибки у воду, координаційні здібності, розвиток, тренувальні засоби.

Микитчик О.С. Развитие координационных способностей прыгунов в воду 5-7 лет на этапе начальной подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физической культуре и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт – Национальный университет физической культуры и спорта, Киев, 2006.

Диссертация посвящена актуальной проблеме для сложнокоординационных видов спорта, а именно развитию координационных способностей прыгунов в воду 5-7 лет, которые занимаются на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Предмет исследований – структура и содержание средств развития координационных способностей юных прыгунов в воду на начальном этапе подготовки.

Цель – разработать программу, направленную на повышение уровня координационных способностей прыгунов в воду 5-7 лет, которые занимаются на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников, антропометрия, метод функциональных проб, сравнительный педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна полученных результатов: впервые определены специфические и неспецифические для прыгунов в воду средства развития координационных способностей, которые необходимы для успешного обучения юных спортсменов базовым элементам „школы” прыжков в воду, и установлены особенности их оптимального соотношения; впервые разработана и обоснована программа целенаправленного развития координационных способностей 5-7-летних прыгунов в воду, которая основывается на учете уровня их моторики и особенностей оптимального соотношения специфических и неспецифических тренировочных средств; дополнены сведения об уровне координационных способностей 5-7-летних прыгунов в воду на этапе начальной подготовки; получили дальнейшее развитие знания о: необходимом уровне специфических и неспецифических координационных способностей для успешного обучения юных спортсменов базовым элементам „школы” прыжков в воду; оптимизации объемов тренировочных нагрузок, которые отводятся на общую и вспомогательную физическую подготовку 5-7-летних прыгунов в воду, которые занимаются на этапе начальной подготовки в соответствии особенностями их моторики.

В работе обобщены и проанализированы научные достижения и тренерский опыт планирования и проведения тренировок в сложнокоординационных видах спорта и, в частности, в прыжках в воду, а также различные методики развития координационных способностей со спортсменами 5-7 лет. Проведенный анализ процесса подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки позволил установить, что согласно действующей «Программе подготовки прыгунов в воду для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (1996) на общую и вспомогательную подготовку юных спортсменов отводится меньше времени, чем рекомендуется специалистами. Показано, что предложенная программа развития координационных способностей

на этапе начальной подготовки с использованием различных специфических и неспецифических для прыгунов воду средств подготовки, а также оптимального соотношения видов подготовки, позволяет скорректировать развитие отдельных координационных способностей с одновременным обучением элементам «школы» прыжков в воду. Нашими исследованиями подтверждено влияние уровня координационных способностей на уровень двигательных возможностей в целом.

Результаты педагогического эксперимента позволили внедрить экспериментальную программу подготовки прыгунов в воду в практику подготовки спортсменов ДЮСШ «Метеор» г. Днепропетровска.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, прыжки в воду, координационные способности, развитие, тренировочные средства.

Mikistschik O.S. Development of coordination abilities of jumpers in water of 5-7 years at a stage of initial preparation. - Manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical training and sports on a speciality 24.00.01 - Olympic and professional sports - National university of physical training and sports, Kiev, 2006.

The dissertation is devoted to an actual problem - to a problem of development of coordination abilities of jumpers in water of 5-7 years which are engaged at a stage of initial preparation.

For the first time it is investigated and differentiated use specific and nonspecific for jumpers in at water of means of development of coordination abilities is offered. Optimum volumes of training loading with jumpers in water at a stage of initial preparation are offered and experimentally proved. For the first time the complex analysis of means and methods which are used in training process with young jumpers in water is lead. For the first time the program of purposeful development of coordination abilities of jumpers in water at a stage of initial preparation which differs from the existing Curriculum as it is constructed on the basis of differentiated use specific and nonspecific for jumpers in at water of means of development of coordination abilities is developed and proved. For the first time informative parameters which define development of coordination abilities at a stage of initial preparation are investigated and determined. Sheets about a level of development of coordination abilities of jumpers in water of 5-7 years at a stage of initial preparation are added. It is specified, what coordination abilities are necessary for successful training for base elements of "school" of jumps in water.

Key words: a stage of initial preparation jumps in water, coordination abilities, development and training means.