

Звідси можна сказати, що якість навчально-тренувального процесу, а в остаточному підсумку – і рівень фізичної підготовки, багато в чому визначаються ефективністю використання методик і наявністю навчальних баз, які відповідають сучасним вимогам. Цим можна пояснити те, що на факультеті фізичного виховання і спорту ХДУ проводилися і проводяться дослідження, пов'язані з подальшою розробкою ефективних засобів методів удосконалення фізичної підготованості студентів.

### Література

1. Аппенянський А.П. *Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации.* – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. *Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание /Сост. Захаров П.П. Степенко Т.В.* – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463с.

## PHYSICAL TRAINING OF TOURISTS TO THE PARTICIPATION IN THE CATEGORICAL TOURISTS CAMPAIGNS

Olha VASYUNTYNS'KA, Yuriy HRABOV'S'KYI

*Kherson State University*

This article solves the peculiarities and the role of physical training of tourists to the participational categorical tourist campaigns.

## КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ, ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МОГУЛІСТІВ

Надія ГРАБИК

*Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка*

Останнім часом спостерігається тенденція до ускладнення змагальних програм різних видів спорту, що обумовлює підвищення вимог до технічної майстерності спортсмена, стабільності досягнутого ним результату. Змагальна діяльність виконується з високою точністю в умовах дефіциту простору та часу на підвищення рівня нервово – емоційного напруження. Тому досягнення високих результатів у спортивній діяльності потребує найвищого ступеня прояву технічних можливостей спортсмена, його фізичних і психологічних здібностей.

Б. М. Теплов, розглядаючи природу здібностей, пропонує :

1. Під здібностями розуміти індивідуальні відмінності, що відрізняють одну людину від іншої.

2. Через наявність “генетичного елемента” поняття “здібності” не ототожнювати з вміннями, уміньми і навичками.

3. Здібностями називати лише ті, індивідуальні особливості людини, які забезпечують успішне виконання певного виду діяльності [7].

Здібності не існують поза діяльністю людини. Тільки в діяльності відбувається вчення, формування і розвиток здібностей особистості. Про наявність здібностей йдеться по тому як швидко і легко людина оволодіває вміннями і навичками [2]. Змінюючись в процесі діяльності, здібності підвищують її якість [6].

Процес оволодіння будь-якими руховими діями відбувається успішніше, якщо спортсмен має не лише міцні й швидкі м’язи, гнучке тіло, що свідчить про його рухові якості, але й високорозвинуті здібності до керування власними рухами, їх особливими характеристиками, які визначають координаційні можливості людини. Високий рівень розвитку координаційних здібностей [КЗ] є основою оволодіння більш складними видами рухових дій у спортивній діяльності. До того ж, від рівня досконалості координаційних здібностей залежить і якість виконання технічних дій, особливо в мінливих умовах (К.П. Сахновський, В.Н. Платонов, Л.П. Ситенко, В.П. Озеров).

КЗ розвиваються, вдосконалюються та набувають спеціалізованого характеру в процесі спортивного тренування. Досконалишими стають ті здібності, які необхідні для керування рухами і руховими діями в конкретному виді спорту.

Цілеспрямований розвиток КЗ з перших років занять спортом сприяє більш швидкому оволодінню руховими діями. Юні спортсмени успішніше набувають та вдосконалюють спортивну техніку і тактику, ефективніше вирішують завдання, які вимагають прояву високого рівня психофізіологічних функцій в сенсомоторній і координаційній сферах. Спортсмени набувають вмінь раціонально і економічно використовувати власні енергетичні ресурси та поповнюють свій руховий досвід. Досягнувши певного рівня розвитку, КЗ стають основою для подальшого росту спортивної техніки та майстерності спортсмена [1].

Могул є однією з дисциплін фрістайлу, яка передбачає спуск на гірських лижах по дуже крукій прямій горбистій трасі довжиною 250м з обов’язковим виконанням трюків та стрибків [3.5]. Під час проходження траси могуліст повинен продемонструвати швидкість виконання поворотів, складність акробатичних стрибків та швидкість проходження траси. Це вимагає від спортсмена прояву високої фізичної, технічної в акробатичної підготовленості та артистизму.

Могул належить до складнокоординаційних видів спорту. А спортивний результат в цьому виді спорту значною мірою визначається технічною підготовкою спортсменів. Таким чином, найбільш ефективним шляхом удосконалення майстерності спортсменів – це розвиток їх координаційних здібностей, тобто можливостей найбільш ефективно, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати рухові завдання, здійснювані в процесі діяльності [4].

Вивчення розвитку КЗ широко представлена у сучасній науково – методичній літературі. Так, ряд наукових праць присвячений висвітленню сутності КЗ (В.М. Платонов, В.І. Лях, В.П. Озеров), дослідженню особливостей їх розвитку та удосконалення у школярів (І.О. Омеляненко, В.І. Лях, Г.К. Петренко, В.Е. Петренко), а також у представників окремих видів спорту (Г. Шамардіна, Т. Вознюк, В.І. Бєлєвські, В. Мелешко, О. Микитчик, Х. Карагіорги, Абу Зама Алі, Е. Ситенко) різних вікових груп (В.І. Лях, Л.Приймаков, И. Козетов) тощо.

Наукові дослідження В.І. Ляха, Л.Я. Суянгулової, Н.П. Філатової спрямовані на виявлення сенситивних періодів розвитку КЗ. В працях В.І. Ляха, А. Г. Карпеева, Е. Садовски виявлені статеві особливості прояву та розвитку КЗ у школярів та представників окремих видів спорту. Методикам визначення і критеріям оцінки присвячені роботи Л.П. Сергієнка, В. Селезньової, В.Л. Булкіна, К. Козлової.

Розробкою методик вдосконалення окремих елементів КЗ у спортсменів займалися Т.О. Поліщук, С.В. Бірюк, Г.В. Бикова, В.Д. Антонець. Особливості методик розвитку КЗ у школярів вивчали А.І. Альошина, Б. Кароль, Т.Є. Містулова, Р. Петриш, Т. Ротерс, Л.Д. Назаренко, Г. Васильков. Не залишилась поза увагою науковців проблема розвитку КЗ у дітей з відхиленням у стані здоров'я та спортсменів – інвалідів (И. Ю. Горская, Е.Ф. Мухамедьярова, А. Передерій).

Проте, проблема розвитку координаційних здібностей фрістайлістів загалом і могулістів зокрема не була об'єктом окремого дослідження. Отже, важлива роль координаційних здібностей у підвищенні спортивної майстерності та відсутність досліджень щодо їх стану та особливостей розвитку у могулістів обумовлює актуальність нашої роботи.

### Література

1. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. – 1996. – №4. – 6-12.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М. – 1998. – с.7-52.
3. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к олимпийским играм в Солт – Лейк – Сити(2002). – Мн.: БГАФК, 2002. – 48с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – Б. "Олімпійська літ-ра", 1997. – с.293-296.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. кн. 2. – К.: Олімпійська література, 1997. – с. 293-296.
6. Рудик П.А. Психология. - М., "Физкультура и спорт", 1976. – с.129-136.
7. Теплов Б.М. Психология индивидуальных различий: Избранные труды. – Т.1. – Москва: Педагогика, 1985. – с.14-72.

---

## THE COORDINATIVE CAPABILITIES AS THE BASIS OF THE IMPROVING SPORT ABILITIES OF THE MOGOOLISTS

Nadiya GRABYK

*Ternopil State Pedagogical University named after V. Gnatyuka*

The article is devoted to the problem of development of mogoolists' coordinative capabilities. The determined role of the coordinative capabilities in sport activity, characterized as discipline of freestyle, analyzed directions of research the problem of development of the coordinative capabilities.

---