

раціонально поєднувалися з інтервалами відпочинку. Оптимальне співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою застосовувалася вправа. Розподіл фізичного навантаження на занятті міг бути різним. У кожному конкретному випадку воно відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту фізичних вправ та умовам їх реалізації. Загальні вимоги до виконання вправ включали забезпечення достатнього часу для відновлення організму між ними, наявність елементів новизни, запобігання перевтоми тощо.

Отже, в основу формування експериментальної методики були покладені такі педагогічні положення:

- цілеспрямований розвиток спритності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів відповідно до завдань спортивної підготовки на початковому етапі;
- комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей;
- побудова тематичних серій занять, які дозволяють послідовно та якісно засвоювати складні рухові дії і розвивати загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності;
- поступове збагачення досвіду координації рухів на основі елементів новизни;
- забезпечення амбідекстрії – рухової симетрії володіння ігровими прийомами.

Вказані положення визначили зміст та спрямованість експериментальної методики, що передбачала реалізацію системи засобів, які відповідають загальним, спеціальним й специфічним видам координаційних здібностей. Така систематизація навчально-тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток координаційних здібностей, а з іншого – уможливила удосконалення різних сторін спортивної підготовки юних спортсменів. Процес спортивної підготовки забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку координаційних здібностей виступили методи стандартних й перемінних вправ, методи навчання вправ за частинами та загалом (у цілому), а також метод поєднаного впливу. У кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В. М. Футбол: Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ Віноблдрукерня, 1997. – 260 с.
2. Максимик В. К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов / В. К. Максимик. – Волгоград: ВГАФК2002. – 51 с.,
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Харви Д. Футбол для начинающих / Д. Харви, Р. Дангворт, Д. Милли, К. Гиффод. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.

Шляпський Н.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТУРИСТІВ

Актуальність. Спортивний туризм належить до складних технічних (складнокоординаційних) видів спорту, підготовка в якому залежить від таких умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації тренерських кадрів тощо. Нині в Україні побудова тренувального процесу у туризмі є майже недослідженою. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у туризмі розкрито недостатньо, передусім, це пов'язано з дуже малою кількістю наукових праць і видань зі спортивного туризму. Питанню підготовки юних спортсменів не приділяється належна увага. Отже, перед сучасними дослідниками гостро постає завдання негайного вирішення актуальних проблем у галузі спортивного туризму, підвищення спортивної підготовленості туристів та цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей [1,2,4].

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язане із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Під час туристичного походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіює відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо викладач або тренер систематично одержує інформацію про стан спортсмена і його працездатність під час тренування, про рівень фізичної підготовленості [3,5].

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Максимальний оздоровчий ефект від різноманітного і систематичного тренування буде в тому випадку, якщо характер і ступінь фізичного навантаження повністю відповідають стану здоров'я, рівню функціональної готовності організму, віку і індивідуальним особливостям людини. Без цього тренування виявляться не тільки малоефективними, але можуть принести шкоду [1,4].

Мета дослідження- визначити рівень розвитку координаційних здібностей туристів-спортсменів

Завдання дослідження:

- Вивчити теоретико-методичні основи розвитку координаційних здібностей у туризмі;
- Визначити місце координаційних здібностей у підготовці туристів;
- Визначити рівень розвитку координаційних здібностей туристів.

Аналіз результатів дослідження.

Результати тестувань показали, що існує різниця у рівні розвитку окремих координаційних здібностей обстежених туристів-спортсменів.

Рівень розвитку окремих координаційних здібностей хлопців у відсотках представлений у таблиці 1

Таблиця 1

Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей хлопців.

Рівень розвитку координаційних здібностей	Координаційні здібності				
	Здатність до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів	Здатність до орієнтування в просторі	Здатність до утримання рівноваги	Здатність до узгодженості рухів	Здатність до відчуття ритму
Високий	8,20%	8,20%	16,40%	16,40%	10,60%
Вище середнього	29,00%	29,40%	43,10%	43,10%	38,50%
Середній	58,00%	55,20%	28,10%	31,00%	26,00%
Нижче середнього	2,40%	4,80%	12,40%	9,50%	20,10%
Низький	2,40%	2,40%	--	--	4,80%

Високий рівень розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових параметрів рухів виявлений у 8,2%, рівень розвитку цієї ж здатності вище середнього рівня виявлено у 29,0% обстежених туристів, а нижче середнього та низький—спостерігається у 2,4%. Переважна більшість обстежених туристів характеризується середнім рівнем розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів (58,0%) (табл 3.1).

Щодо здатності до орієнтування в просторі, то тут нами було виявлено 8,2% туристів з високим рівнем розвитку цієї здібності, рівень розвитку вище середнього виявлений у 29,4%, низький—2,4%, нижче середнього—4,8%, середній рівень розвитку здатності до орієнтування в просторі виявлений у переважної більшості (55,2%) хлопців.

Високий рівень розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у 16,4% обстежених, рівень розвитку вище середнього виявлено у переважної більшості (43,10%) туристів, середній рівень розвитку цієї здатності спостерігається у 28,10%, у 12,40% обстежених рівень розвитку оцінюється як нижче середнього. Низький рівень розвитку здатності до утримання рівноваги не виявлений.

Проаналізувавши показники тестування здатності до узгодженості рухів ми одержали такі результати: високий рівень—16,40%, вище середнього—43,10%, середній—31,0%, нижче середнього - 9,5. Низький рівень розвитку не виявлений.

Високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму виявлений в 10,6% досліджуваних, рівень вище середнього спостерігається у 38,5%, низький рівень розвитку виявлений у 4,8%, нижче середнього—у 20,1%, середній рівень розвитку виявлено у 26% обстежених туристів.

Рівень розвитку координаційних здібностей дівчат у відсотках представлений у таблиці 2

Таблиця 2

Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей серед дівчат у відсотках

Рівень розвитку координаційних здібностей	Координаційні здібності				
	Здатність до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів	Здатність до орієнтування в просторі	Здатність до утримання рівноваги	Здатність до узгодженості рухів	Здатність до відчуття ритму

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Високий	6,40%	16,00%	19,20%	16,00%	9,60%
Вище середнього	17,20%	44,40%	32,60%	27,40%	22,20%
Середній	60,20%	25,30%	35,40%	43,80%	49,00%
Нижче середнього	16,20%	11,10%	12,80%	12,80%	16,00%
низький	--	3,20%	--	--	3,20%

Високий рівень розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів виявлений у 6,4% дівчат, рівень розвитку вище середнього виявлений у 17,2%, низький рівень—не виявлений, а рівень розвитку нижче середнього спостерігається у 16,2%. У переважної більшості дівчат виявлений середній рівень розвитку цієї здатності (60,20%).

Аналізуючи показники розвитку здатності до орієнтування в просторі ми виявили 16,00% дівчат з високим рівнем цієї здібності. Проте, рівень розвитку вище середнього спостерігається у переважної більшості (44,40%), рівень розвитку нижче середнього—у 11,10%, низький—у 3,20%, середній рівень розвитку здатності до орієнтування в просторі виявлений у 25,30%.

Високий рівень розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у 19,20% спортсменів туристів. Обстежених з рівнем розвитку вище середнього нами було виявлено 32,60%. Середній рівень розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у більшості досліджуваних дівчат—35,40%, а рівень розвитку нижче середнього виявлений у 12,80%. туристок з низьким рівнем розвитку здатності до утримання рівноваги не виявлено.

Проаналізувавши показники розвитку здатності до узгодженості рухів ми одержали наступні результати: високий рівень притаманний 16,00%, рівень розвитку вище середнього—27,4%, середній рівень розвитку виявлений у більшості досліджуваних дівчат (43,8%), рівень розвитку нижче середнього—у 12,80%. Показники, що свідчать про низький рівень розвитку здатності до узгодження рухів не виявлені.

Високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму виявлений в 9,60% досліджуваних, рівень вище середнього спостерігається у 22,20%, , рівень розвитку нижче середнього—у 16,0%, у 3,20% дівчат виявлено низький рівень розвитку, середній рівень виявлений у більшості досліджуваних (49,00%) розвитку здатності до відчуття ритму.

Висновки. Результати тестування показали, що у туристів-спортсменів як хлопців так і дівчат найкраще розвинуті здатність до утримання рівноваги та здатність до узгодженості рухів (високий рівень розвитку по 16,40% хлопців та 19,20% та 16,00% у дівчат відповідно). Також рівень розвитку вище середньо здатності до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів та здатності до орієнтування в просторі виявлено у 29,00% хлопців та у 17,20% та 44,40% дівчат відповідно. Найслабше розвинута здатність до відчуття ритму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.—М. «Физкультура и спорт», 1991.—с. 256.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В.М., Булагова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К., Олімпійська література. 1995 - 319 с.
5. Романенко В.А. двигательные способности человека. –Донецк «Новый мир», 1999.—с. 51-100.

Яцишен А.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність. В даний час стало очевидно, що високих результатів у футболі можуть досягнути тільки індивіди, що відрізняються виключними фізичними якостями і специфічними здібностями [1; 4].

Однією з умов, що забезпечує в майбутньому високі результати в футболі і тим самим визначає перспективність юних спортсменів, є відповідний рівень розвитку різних координаційних здібностей.

Координаційні здібності - це сукупність властивостей людини, що виявляються в тренувальному процесі і змагальній діяльності і обумовлюють успішність управління руховими діями різної координаційної складності [2,3]. Координаційні, здібності, що ґрунтуються на пропріорецепції, досить специфічні. Ступінь їх розвитку забезпечує відповідний рівень розвитку спеціалізованих відчуттів і сприйняття «почуттів» («почуття м'яча», «почуття воріт» і т.д.)

В основі спеціалізованого комплексного сприйняття лежить дуже тонка і точна диференціація подразнень, що надходять в аналізатори футболіста при оперуванні з м'ячем, завдяки чому футболіст отримує можливість правильно узгоджувати свої рухи з усіма особливостями м'яча і його пересувань [2,5].