

АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Питанням вивчення координаційної підготовки спортсменів займаються багато науковців: одні пропонують нові підходи у розвитку окремих проявів координаційних здібностей [2,3], у контролі за рівнем їх розвитку, інші вказують на зв'язок рівня розвитку координації із технічною майстерністю спортсменів [4].

Фахівці відмічають, що втрачені можливості розвитку координаційних здібностей у дітей 10-11 років дуже важко буде надолужити, що в свою чергу негативно відіб'ється на успішності професійної спортивної діяльності, оскільки технічна майстерність спортсменів тісно пов'язана з їх координаційними здібностями [1,2, 4, 5].

Інший науковець [3] у своїй роботі наводить ряд рухливих ігор, вправ без м'яча та з м'ячем, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, які можна використовувати на уроках фізичної культури та під час тренувань з баскетболу.

Таким чином, науковці підкреслюють актуальність пошуків нових і доступних для тренерів засобів і методів розвитку координаційних здібностей. Наше дослідження продовжує низку робіт у напрямку вдосконалення координаційної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Мета дослідження- проаналізувати стан розвитку координаційних здібностей гандболісток на етапі попередньої базової підготовки

Виходячи із встановленої мети, завдання дослідження формувалися таким чином:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з питання координаційної підготовки спортсменів.
2. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей гандболісток на етапі попередньої базової підготовки

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань, використовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз результатів дослідження.

Результати тестувань показали, що існує різниця у рівні розвитку окремих координаційних здібностей обстежених спортсменок.

Рівень розвитку окремих координаційних здібностей у відсотках представлений у таблиці 1

Таблиця 1

Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей гандболісток

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	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 переважній 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 переважній 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 досліджуваних спортсменок найкраще розвинуті здатність до утримання рівноваги та здатність до узгодженості рухів (високий рівень розвитку по 9,20% 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 відповідно у 17,20% та 44,40% дівчат . Найслабше розвинута здатність до відчуття ритму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверьянов А.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис.канд. пед. наук.: специальность: 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Аверьянов. - Тюмень, 2008. -22 с.
2. Батеева Н.П. Удосконалення координаційних здібностей спортсменів віку 13-15 років у бойовому самбо / Н.П. Батеева// Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х.: ХДАФК, 2016. - №2(52). - С.14-21
3. Бикова Е.А. Индивидуализация процесса специализированной подготовки гандболисток 15-17 лет / Е.А. Бикова // Слобожанский науково-спортивний вісник. -Х.: ХДАФК, 2010. - №3. - С.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К., Олімпійська література. 1995 - 319 с.

Гуменюк М.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

Актуальність. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника їх якісної життєдіяльності.

Студенти розглядають заняття фізичним вихованням, не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як вимушену необхідність. Статистика свідчить, що 80 % студентів не відвідували б заняття, якщо б вони не були обов'язковими. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення надлику рухової активності, який є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. На думку науковців [5, 6], дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40 %. Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30 % від загальної добової потреби студентів у руховій активності. Ця проблема посилюється відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичною культурою. Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, використання популярних видів рухової активності [1, 3, 6].

На сьогоднішній день пошук нових форм і засобів фізичного виховання – одне з найважливіших завдань викладачів ВНЗ, оскільки заняття фізичною культурою у вузах для основної маси студентів є єдиним засобом збільшення рухової активності і мають велике значення в плані зміцнення і збереження здоров'я молодого покоління [1, 2, 3, 6].

В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей ми пропонуємо розглянути атлетизм. Його більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді [5, 6].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування використання атлетизму, як засобу фізичного виховання студентів ВНЗ.

Із **методів дослідження** ми використовували аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Атлетизм – це система вправ з обтяженнями (вагою власного тіла, гантелями, гирями, дисками, штангою, амортизаторами, різноманітними тренажерами