

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

НИЧИПОРУК ГАННА ВІКТОРІВНА

**МЕХАНІЗМИ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В
СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Бріскін Юрій Аркадійович, Чорноморський національний університет
імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензент

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Тітова Ганна Володимирівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент (б.в.з) кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 21 лютого 2020 р. о 9.00 годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Секретар

А.В. Олексюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У тренуванні спортсменів серед рухових здібностей координаційним здібностям відводиться одне з найважливіших місць, а проблема їх розвитку і вдосконалення є предметом численних досліджень і безперервних дискусій. Необхідність в наведеному розвитку здібностей управління рухами у фахівців не викликає сумнівів, але при цьому багато питань їх розвитку не отримали всебічної відповіді.

Численні дослідження координаційних здібностей показують, що вони мають специфіку не тільки в різних видах рухової діяльності людини, а й групах видів спорту. Одним з найважливіших умов, що забезпечують в майбутньому високі результати юним спортсменам в командно-ігрових видах спорту (в тому числі - в футболі і гандболі) і тим самим визначає їх перспективність, вважається високий рівень розвитку координаційних здібностей (Аверьянов И.В. 2007; В.П. Губа, 2003; Г.Л. Драндров, А.Р. Давлятчина, Н.Х. Кудяшев, 2016; Ю.В. Корягина, 2006). Практично всі фахівці єдині в думці про те, що їх недостатнє розвиток в дитячому віці дуже складно надолужити пізніше, а це може негативно вплинути на подальший ріст спортивного майстерності юних спортсменів (Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова, 1999; В. Н. Бойко,2005; М.А. Годик, А.П. Скородумова, 2010; А.Г. Карпеев, 1998; Л.Д. Назаренко,2003; Frédéric L, 2000; Hirtz P, 2002).

На сучасному етапі професіоналізації командних спортивних ігор змагальна діяльність команд і спортсменів проходить в умовах гострої, напруженої боротьби «переважно в імовірнісних і несподіваних ситуаціях, що вимагають від спортсменів прояву швидкості реакції, здатності до концентрації і швидкого переключення уваги, а головне - ефективного перебудови рухових дій по ходу вирішення тактичних завдань в численних змінах ігрових ситуацій ». Все це вимагає від спортсменів демонстрації особливих властивостей уваги, точності рухів в просторі і часі, адекватності відповідних рухових дій раптово мінливих зовнішніх умов. Всі ці прояви пов'язують з

поняттям «координаційні здібності», що обумовлює їх значимість в підготовці спортсменів (В.П. Губа, 2003; В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1992; В.И. Лях, 2002).

У численних наукових дослідженнях по футболу і гандболу розроблено та обґрунтовано різні програми і методики підготовки, що сприяють росту майстерності спортсменів (И.Ю. Горская, 1993; В.П. Губа, А.В. Лексаков, 2012; В.П. Губа, 2003; А.А. Гужаловский, 1983; Г.Л. Драндров, А.Р. Давлятчина, Н.Х. Кудяшев, 2016; Ю.В. Корягина, 2006; В.И. Филипович, 1980). В даний час триває пошук нових можливостей спортивного вдосконалення і підвищення ефективності гри юних і кваліфікованих спортсменів в командно-ігрових видах спорту. Одним з найважливіших резервів подальшого спортивного вдосконалення, фахівці вважають можливість і необхідність вдосконалення координаційних здібностей спортсменів (И.Ю. Горская, 1993; В.П. Губа, 2003; А.А. Гужаловский, 1983; Г.Л. Драндров, А.Р. Давлятчина, Н.Х. Кудяшев, 2016;

В.И. Сеченов, 1952). Разом з тим, аналіз вітчизняних і зарубіжних літературно-документальних джерел, матеріалів науково-методичної літератури (Н.А. Бернштейн, 1947; С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2001; А.М. Максименко 2009; Чирва Б.Г, 1998; EL Fox, DK Mathews, 1981; Hirtz P, 2002), а також передовий тренерської практики показує, що питання вдосконалення координаційних здібностей спортсменів на етапі спортивної спеціалізації в командно-ігрових видах спорту, в тому числі - в футболі і гандболі, розроблений недостатньо повно.

Разом з тим, в дослідженнях ще менше уваги приділено вирішенню завдання подальшого вдосконалення у спортсменів на етапі спортивної спеціалізації координаційних здібностей переважно спеціальної спрямованості, що визначають їх можливості розширення арсеналу техніко тактичних прийомів. У зв'язку з цим, розробка методики подальшого розвитку і спрямованого вдосконалення координаційних здібностей юних спортсменів командно-ігрових видів спорту на етапі спортивної спеціалізації є важливим і актуальним завданням і вимагає проведення нових досліджень в даному напрямку.

Об'єкт дослідження - зміст координаційної підготовки в тренувальному процесі спортсменів, що спеціалізуються в командно-ігрових видах спорту.

Предмет дослідження - методика вдосконалення координаційних здібностей спортсменів, що спеціалізуються в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації (на прикладі футболу і гандболу).

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні про те, що спрямоване вдосконалення спеціальних координаційних здібностей спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації має ґрунтуватися на сформованих раніше на етапі початкової підготовки загальних координаційних здібностях, систематизації вправ координаційної спрямованості, виявлення найбільш ефективного методу реалізації засобів координаційної підготовки, обліку вікових особливостей спортсменів, характерних для даного типу багаторічної підготовки, і в цілому дозволить істотно підвищити ефективність їх тренувального процесу в аспекті підвищення якості освоєння технічних прийомів і їх демонстрації в ігрових умовах.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2021 рр.).

Мета дослідження - розробити, теоретично обґрунтувати та перевірити на практиці ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей футболістів і гандболісток на етапі спортивної спеціалізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити види рухово-координаційних здібностей, найбільш значущі для командно-ігрових видах спорту, і можливості їх подальшого вдосконалення у спортсменів на етапі спортивної спеціалізації.

2. Виявити зміст і переважну спрямованість тренування, спрямованої на вдосконалення координаційних здібностей спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації.

3. Розробити і обґрунтувати ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації (на прикладі футболу і гандболу).

Методи дослідження: аналіз літературно-документальних джерел, педагогічне спостереження, хронометраж, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи визначається наступними положеннями:

- виявлені найбільш значущі для футболістів і гандболісток на етапі спортивної спеціалізації прояви координаційних здібностей, що дозволяє підвищити якість тренувального процесу в розділі технічної підготовки спортсменів;

- запропонована оригінальна систематизація спеціалізованих вправ на основі критерію виборчої спрямованості їх дій на прояви координаційних здібностей спортсменів в командно ігрових видах спорту з м'ячем;

- розроблена нова методика комплексного вдосконалення загальних і спеціальних координаційних здібностей юних спортсменів в командно ігрових видах спорту (на прикладі футболу і гандболу) на етапі спортивної спеціалізації, що враховує вікові періоди їх розвитку;

- доведена ефективність всебічного підходу до процесу вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів і гандболісток 11-14 років на основі оптимального поєднання загальних і спеціальних вправ на координацію як ефективний засіб створення передумов для підвищення якості освоєння технічних прийомів на етапі спортивної спеціалізації;

- отримані нові дані про наявність ефекту позитивного перехресного перенесення (руки-ноги) тренуваності спортсменів, досягнутого на основі застосування спеціалізованих вправ на координацію при тренуванні рук на вправи для ніг і навпаки.

Теоретична значимість. Отримані в дослідженні результати поглиблюють і розширюють уявлення про науково-методичних підходах до тренування координаційних здібностей футболістів і гандболісток, які перебувають на етапі

спортивної спеціалізації. Уточнено поняття спеціальної рухово-координаційної підготовки спортсменів в командно-ігрових видах спорту. Дане дослідження розширює уявлення про можливі методичних підходах до підвищення ефективності тренування координаційних здібностей спортсменів на різних етапах їх вікового розвитку. Розроблені підходи до тренування спеціальних координаційних здібностей представників командно-ігрових видів спорту доповнюють теорію і методику даних видів спорту щодо змісту підготовки на етапі спортивної спеціалізації, що полягає в можливості доповнення окремих розділів програми для спортивних шкіл по футболу і гандболу методикою вдосконалення координаційних здібностей футболістів і гандболісток.

Практична значимість:

- розроблена методика вдосконалення координаційних здібностей пройшла апробацію в умовах тренувального процесу, показала її ефективність і може бути використана в практичній роботі тренерів з футболу і гандболу;

- комплексний підхід до тестування, що дозволяє отримати всебічну оцінку рівня розвитку загальних і спеціальних координаційних здібностей спортсменів в футболі і гандболі на етапі спортивної спеціалізації, може бути застосований і для спортсменів інших командно-ігрових видів спорту;

- розроблені рекомендації щодо змісту та методиці спрямованого вдосконалення координаційних здібностей у юних футболістів і гандболісток на етапі спортивної спеціалізації;

- матеріали, отримані в ході дослідження і підготовки дисертації, можуть бути використані в навчальному процесі інститутів фізичної культури, семінарів і курсів підвищення кваліфікації тренерів.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (63). Загальний обсяг роботи складає 67 сторінок, вона містить 10 таблиць та 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «Огляд літературних джерел» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до розуміння поняття «механізму удосконалення координаційних здібностей в спортивних іграх». Складні процеси моторної координації, перш за все, забезпечуються системою управління і регуляції рухів на рівні нейрофізіологічних механізмів організації інформації. Елементами цієї системи є: ЦНС, підсистема сприймають органів (рецептори) і органи руху (ефектори). Тому, цілком очевидно відмінність між схильністю до координаційних і кондиційним (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) здібностям. Останні, в свою чергу, детерміновані морфоструктурні і енергетично-функціональної схильністю (фізіологічними і біохімічними процесами в м'язах і інших органах і тканинах). Ряд дослідників довели, що в організації довільних рухових дій (координації рухів) значна роль належить провідним структурам головного мозку, а самі довільні рухи забезпечуються комплексної діяльністю рухової та інших систем аналізаторів. Було описано функції, що характеризують мозок як систему управління рухами і обґрунтував ряд понять в області психофізіології рухів - «... мета, активний пошук, ієрархічний і замкнутий контур управління (схема рефлекторного кільця)». Розвиток координаційних здібностей залежить також від рухового досвіду індивіда: чим більше різних умінь і навичок він освоїв, тим, як правило, у нього буде більш високий рівень координаційних здібностей. У свою чергу, чим вищий рівень координаційних здібностей володіє людина, тим швидше і легше опановує він новими вміннями і навичками, оскільки процес управління і регулювання останніми

ґрунтується на вже вироблених координаційних схемах. Опановуючи новими руховими діями, індивід спирається на вироблені раніше образи рухів, об'єднує їх в нові комбінації і пристосовує їх до змінених умов.

У другому розділі **«Матеріал, методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури; педагогічне спостереження; хронометраж; тестування координаційних здібностей; статичні і динамічні координаційні проби; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічні спостереження в тренувальному процесі футболістів і гандболісток проводилися нами практично на всіх етапах дослідження. За допомогою педагогічного спостереження були виявлені особливості організації занять, змісту і методики розвитку координаційних здібностей, зафіксовані основні і допоміжні засоби координаційної підготовки юних футболістів і гандболісток контрольних і експериментальних груп. Об'єктом педагогічного спостереження стали показники обсягу і спрямованість засобів координаційної підготовки.

Педагогічні спостереження в змагальному процесі дозволили зафіксувати основні показники технічної підготовленості спортсменів, що дозволили провести їх оцінку на початку і кінці педагогічного експерименту. Хронометрування в ході педагогічного спостереження застосовувалося для оцінки змісту навчально-тренувальних занять, фіксації тривалості виконання і кількості повторень вправ координаційної спрямованості і всього заняття в цілому, пауз відпочинку при виконанні вправ координаційної підготовки.

Для оцінки наявного рівня спеціальних рухливо-координаційних здібностей юних гандболісток і футболістів нами були використані спортивно-рухові тести.

Методика проведення тесту. Випробуваний послідовно (з паузами відпочинку) виконує біг на дистанцію 30 м різними способами: біг 30 м з високого старту з

максимальною швидкістю; біг 30 м по обручам, встановленим відповідно до схеми (Малюнок 3); випробуваний веде м'яч до першого ряду обручів, посилає м'яч збоку від них, а сам виконує біг, кожен раз ставлячи стопу в черговий обруч, потім знову переходить до ведення м'яча у відповідності зі схемою, описаною вище. Тест закінчується при перетині випробуванням, провідним м'яч, лінії фінішу.

Оцінюється: 1) час бігу по обручам без ведення м'яча (с); 2) час бігу по обручам з веденням м'яча (с); 3) різниця в часі бігу по обручам без ведення м'яча і гладкого бігу на 30 м (с); 4) різниця в часі бігу по обручам з веденням м'яча і без ведення м'яча (с). Точність вимірювання тесту - до 0,01 с.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» представлено результати досліджень. Протягом усього педагогічного експерименту піддослідні обох груп брали участь в процедурі педагогічного тестування. Оцінка координаційних здібностей здійснювалася за комплексом показників: почуття ритму руху (в 5 тестах), здатність до збереження рівноваги (в 3 тестах), почуття, здатність до перебудови і пристосування рухових дій (в 6 тестах), здатність до узгодження рухів (в 2 тестах), швидкість реагування і здатність до орієнтації в просторі (в 2 тестах).

На початок експерименту достовірних відмінностей у показниках, що відображають розвиток координаційних здібностей футболістів експериментальної і контрольної груп, не спостерігалось, про що свідчать дані, наведені в таблиці 1, тобто можна говорити про те, що групи були однорідні.

Після закінчення педагогічного експерименту встановлено, що в експериментальній і контрольній групах відбулося поліпшення показників тестів.

У контрольній групі на закінчення експерименту підсумкові показники спеціальних координаційних здібностей футболістів мають позитивну динаміку (Таблиця 3.2). При цьому достовірні зміни спостерігаються тільки в тесті оцінки здатності до реагування «Зупинка котиться м'яча стопою» (№18). Результат виріс на 7,2 см або 5,9% ($t = 2,17$). Результати в інших тестах також вирости, але статистично достовірно.

Найбільш істотні зміни відбулися в здатності до збереження рівноваги, перестроювання і пристосуванню рухових дій .

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей в контрольній (n = 20) і експериментальній (n = 20) групах на початок експерименту

| координаційна здатність | № п / п | тест | Група | | Δ % | t | P |
|--|---------------|--|-----------------|------------------|--------|------|-----------|
| | | | Контр. | Експер. | | | |
| | | | M ± m | M ± m | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Відчуття ритму руху | 1 | Біг по обручам без ведення м'яча, з | 5,49 ± 0,11 | 5,45 ± 0,11 | 0,7 | 0,28 | > 0,05 |
| | 2 | Біг по обручам з ведення м'яча, з | 8,14 ± 0,18 | 8,23 ± 0,32 | 1,1 | 0,25 | > 0,05 |
| | 3 | Різниця в часі бігу по обручам і гладкого бігу на 30 м, з | 0,58 ± 0,06 | 0,58 ± 0,05 | 0 | 0,03 | > 0,05 |
| | 4 | Різниця в часі бігу між 2 і 1 тестом, з | 2,65 ± 0,18 | 2,78 ± 0,32 | 4,9 | 0,37 | > 0,05 |
| | 5 | Підтягування м'яча стопою, з | 6,09 ± 0,21 | 5,97 ± 0,24 | 2,0 | 0,33 | > 0,05 |
| збереження рівноваги | 6 | Стояння на одній нозі з утриманням м'яча на провідній нозі, з | 33,02 ± 8,02 | 30,22 ± 13,19 | 8,5 | 0,18 | > 0,05 |
| | 7 | Стояння на одній нозі з утриманням м'яча на які не ведуть нозі, з | 20,57 ± 6,27 | 16,59 ± 11,80 | 19,3 | 0,30 | > 0,05 |
| | 8 | Повороти на гімнастичній лавці, раз | 3,85 ± 0,25 | 3,55 ± 0,32 | 7,8 | 0,74 | > 0,05 |
| Кинестетическое диференціювання («почуття м'яча») | 9 | Удари по м'ячу ногою в ціль, бали | 9,20 ± 1,35 | 8,40 ± 1,51 | 8,7 | 0,40 | > 0,05 |
| Перестроювання і пристосування рухових дій | 10 | Біг з оббеганієм стійок в не головну сторону, з | 6,70 ± 0,09 | 6,66 ± 0,14 | 0,6 | 0,25 | > 0,05 |
| | 11 | Біг з оббеганієм стійок в провідну сторону, з | 6,58 ± 0,18 | 6,60 ± 0,13 | 0,3 | 0,10 | > 0,05 |
| | 12 | Біг з оббеганієм стійок і веденням м'яча не провідною ногою, з | 9,48 ± 0,17 | 9,84 ± 0,31 | 3,8 | 0,99 | > 0,05 |
| | 13 | Біг з оббеганієм стійок і веденням м'яча провідною ногою, з | 9,19 ± 0,13 | 9,12 ± 0,19 | 0,8 | 0,31 | > 0,05 |
| | 14 | Різниця в часі між 12 і 10 тестами, з | 2,79 ± 0,16 | 3,18 ± 0,32 | 14,0 | 1,10 | > 0,05 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----|--|--------------|--------------|-----|------|--------|
| | 15 | Різниця в часі між 13 і 11 тестами, з | 2,61 ± 0,22 | 2,47 ± 0,17 | 5,4 | 0,51 | > 0,05 |
| узгодження рухів | 16 | Слалом між стійками з веденням двох м'ячів, з | 6,71 ± 0,22 | 6,68 ± 0,24 | 0,4 | 0,09 | > 0,05 |
| | 17 | Різниця в часі виконання слалому між стійками з веденням одного і двох м'ячів, з | 3,84 ± 0,21 | 3,84 ± 0,24 | 0 | 0,02 | > 0,05 |
| швидкість реагування | 18 | Зупинка котиться м'яча стопою, см | 121,8 ± 2,35 | 123,8 ± 3,52 | 1,6 | 0,47 | > 0,05 |
| Орієнтація в просторі | 19 | Біг до пронумерованим м'ячам, з | 15,25 ± 0,26 | 15,12 ± 0,27 | 0,9 | 0,34 | > 0,05 |
| | 20 | Різниця в часі виконання бігу до пронумерованим м'ячам і човникового бігу 5x3 м, з | 9,68 ± 0,30 | 9,60 ± 0,31 | 0,8 | 0,19 | > 0,05 |

Порівняльний аналіз підсумкових міжгрупових даних (Таблиця 2) дозволив констатувати достовірні відмінності на користь експериментальної групи в більшості тестових вправ. При цьому достовірні відмінності між двома групами відбулися в наступних тестах: почуття ритму руху- біг по обручам з веденням м'яча міжгрупова різниця склала 4,6% (при $t = 2,02$); в підтягуванні м'яча стопою -14,3% (при $t = 2,91$). Ці дані підтверджуються і порівнянням показників приросту (Рис 1), в 5 тестах з 4 - перевага ЕГ.

У збереженні рівноваги ЕГ домінує в стоянні на одній нозі з утриманням м'яча на провідній нозі - 82,6% (при $t = 2,16$); в поворотах на гімнастичній лавці - 33,8% (при $t = 2,03$).

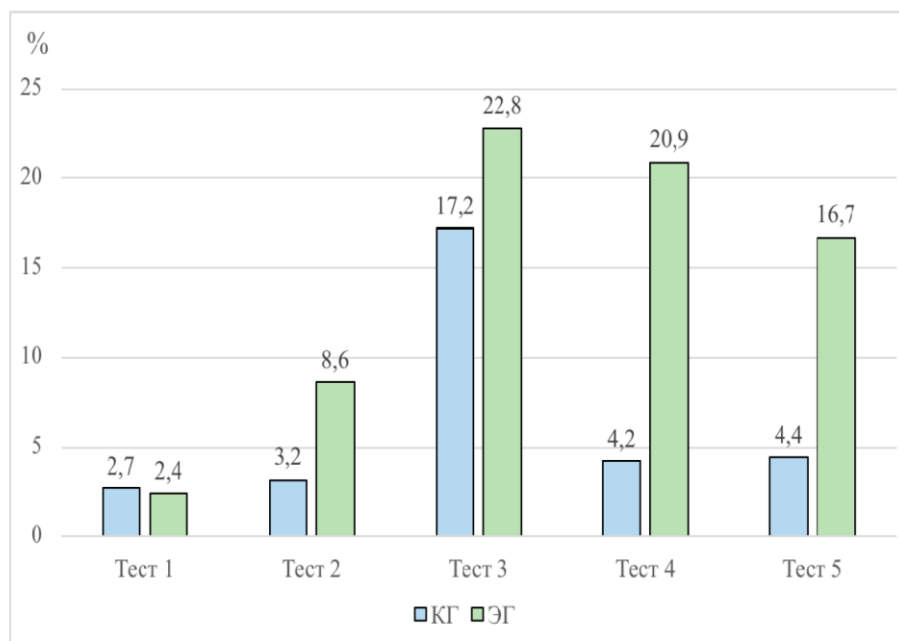


Рис. 1. Зміна координаційних здібностей, що відображають почуття ритму руху футболістів експериментальної і контрольної груп

Таблиця 2

Показники координаційних здібностей по закінченні експерименту в контрольній та експериментальній групах

| координаційна здатність | № п / п | тест | Група | | t | P |
|-------------------------|---------|---|-------------|--------------|------|--------|
| | | | Контр. | Експер. | | |
| | | | М ± m | М ± m | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Відчуття ритму руху | 1 | Біг по обручам без ведення м'яча, з | 5,34 ± 0,10 | 5,32 ± 0,10 | 0,18 | > 0,05 |
| | 2 | Біг по обручам з ведення м'яча, з | 7,88 ± 0,13 | 7,52 ± 0,12 | 2,02 | <0,05 |
| | 3 | Різниця в часі бігу по обручам і гладкого бігу на 30 м, з | 0,68 ± 0,05 | 0,7 ± 0,06 | 0,18 | > 0,05 |
| | 4 | Різниця в часі бігу між 2 і 1 тестом, з | 2,54 ± 0,15 | 2,2 ± 0,14 | 1,61 | > 0,05 |
| | 5 | Підтягування м'яча стопою, з | 5,82 ± 0,21 | 4,99 ± 0,19 | 2,91 | <0,05 |
| збереження рівноваги | 6 | Стояння на одній нозі з утриманням м'яча на провідній нозі, з | 37,3 ± 6,95 | 68,1 ± 12,48 | 2,16 | <0,05 |

| | | | | | | |
|---|----|--|--------------|--------------|------|--------|
| | 7 | Стояння на одній нозі з утриманням м'яча на які не ведуть нозі, з | 24,1 ± 6,20 | 25,5 ± 11,49 | 0,11 | > 0,05 |
| | 8 | Повороти на гімнастичній лавці, раз | 3,95 ± 0,23 | 5,15 ± 0,59 | 2,03 | <0,05 |
| кінетичні диференціювання («Почуття м'яча») | 9 | Удари по м'ячу ногою в ціль, бали | 10,0 ± 0,75 | 12,6 ± 0,92 | 2,19 | <0,05 |
| Перестроювання і пристосування рухових дій | 10 | Біг з оббіганням стійок в не головну сторону, з | 6,45 ± 0,10 | 6,21 ± 0,11 | 1,63 | > 0,05 |
| | 11 | Біг з оббіганням стійок в провідну сторону, з | 6,37 ± 0,18 | 6,18 ± 0,11 | 0,95 | > 0,05 |
| | 12 | Біг з оббіганням стійок і веденням м'яча не провідною ногою, з | 9,47 ± 0,08 | 9,12 ± 0,15 | 2,09 | <0,05 |
| | 13 | Біг з оббіганням стійок і веденням м'яча провідною ногою, з | 8,95 ± 0,13 | 8,55 ± 0,12 | 2,32 | <0,05 |
| | 14 | Різниця в часі між 12 і 10 тестами, з | 3,02 ± 0,14 | 2,91 ± 0,19 | 0,46 | > 0,05 |
| | 15 | Різниця в часі між 13 і 11 тестами, з | 2,58 ± 0,22 | 2,38 ± 0,10 | 0,85 | > 0,05 |
| узгодження рухів | 16 | Слалом між стійками з веденням двох м'ячів, з | 6,55 ± 0,26 | 5,81 ± 0,21 | 2,19 | <0,05 |
| | 17 | Різниця в часі виконання слалому між стійками з веденням одного і двох м'ячів, з | 3,64 ± 0,26 | 2,84 ± 0,22 | 2,36 | <0,05 |
| швидкість реагування | 18 | Зупинка котиться м'яча стопою, см | 129 ± 2,56 | 165 ± 4,15 | 7,38 | <0,001 |
| Орієнтація в просторі | 19 | Біг до пронумерованим м'ячам, з | 15,06 ± 0,25 | 13,67 ± 0,36 | 3,17 | <0,001 |
| | 20 | Різниця в часі виконання бігу до пронумерованим м'ячам і човникового бігу 5x3 м, з | 9,57 ± 0,28 | 8,51 ± 0,32 | 2,44 | <0,05 |

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз документів планування тренерів з футболу і гандболу, які працюють зі спортсменами на етапі спортивної спеціалізації, змісту підготовки спортсменів в командно-ігрових видах спорту, показав, що одним з істотних резервів підвищення ефективності тренувального процесу,

подальшого зростання спортивної майстерності спортсменів, досягнення в майбутньому високих спортивних результатів, є відповідний рівень розвитку координаційних здібностей.

2. Віковий період 11-14 років є періодом зростання психомоторних функцій, пов'язаних з швидкістю і точністю рухів, що обумовлює необхідність удосконалювати всі форми прояву швидкості і загальну координацію рухів, а також здатності до точної диференціювання м'язових зусиль.

3. У ході дослідження встановлено, що з огляду на складну організацію рухово-координаційних здібностей, для їх вдосконалення слід використовувати 7 груп спортивно-рухових вправ, що характеризують основні координаційні здібності спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації: почуття ритму руху; збереження рівноваги; кінетичні диференціювання («почуття м'яча»); перестроювання і пристосування рухових дій; узгодження рухів; швидкість реагування; орієнтація в просторі.

АНОТАЦІЇ

Ничипорук Г.В. Механізм удосконалення координаційних здібностей в спортивних іграх. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 – «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв 2020.

Магістерська робота присвячена питанню механізму удосконалення координаційних здібностей в спортивних іграх. Визначено, що методика вдосконалення координаційних здібностей спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації повинна носити комплексний характер і включати в себе вправи, розбиті на 6 груп за ознакою переважної спрямованості впливу.

Ефективними методами вдосконалення координаційних здібностей спортсменів в командно-ігрових видах спорту на етапі спортивної спеціалізації показали себе обидва варіанти їх практичної реалізації в тренувальному процесі футболістів і гандболісток:

- рівномірний розвиток усіх координаційних здібностей (на розвиток кожної приділяється однаковий час);
- акцентоване розвиток провідних координаційних здібностей.

При цьому методика застосування координаційних вправ має на даному етапі достовірну перевагу. Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей футболістів і гандболісток 11-14 років показала свою ефективність щодо достовірного поліпшення результатів в показниках, що відображають рівень їх розвитку.

Nychporuk H.V. Mechanism of improving coordination skills in sports games. -

On the rights of the manuscript.

Master's degree work in specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

Master's degree work is dedicated to the mechanism of improving coordination skills in sports games. It is determined that the technique of improving the coordination abilities of athletes in team-playing sports at the stage of sports specialization should be complex in nature and include exercises divided into 6 groups on the basis of the predominant focus of influence.

Effective methods of improving the coordination abilities of athletes in team-playing sports at the stage of sports specialization proved to be both variants of their practical implementation in the training process of football players and handball players:

- uniform development of all coordination skills (everyone is given equal time);
- Accentuated development of leading coordination capabilities.

The technique of applying coordination exercises has a significant advantage at this stage. The experimental methodology for developing the coordination skills of football

players and handball players of 11-14 years has shown its effectiveness in significantly improving the results in indicators that reflect the level of their development.