

фундаменті масового залучення студентів до занять обраним видом спорту.

Література

1. Гуменний В. С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. – 2005. – №. 8. – С. 330.
2. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №. 2. – С. 10-13.
3. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів. – 2014.
4. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №. 2. – С. 97-99.

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Небож В. Т.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з розвитку координаційних здібностей у юних легкоатлетів по просторово-тимчасовому і силовому параметрах, здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги. Методичні вказівки адресовані тренерам, викладачам вузів, шкільним вчителям і учням.

Н. А. Бернштейн (1935; 1947; 1960); А. Д. Новіков (1949); Н. Г. Озолін (1949); В. С. Фарфель (1959); Л. П. Матвєєв (1959) вважали, що спритність - це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський, М. А. Годік (1980) указують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або

мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху, коли детальна характеристика руху наперед невідома).

Під час виконання різних фізичних вправ, участі в рухливих і спортивних іграх створюються сприятливі умови для розвитку сприйняття й пам'яті дитини, сприйняття працьовитості, активності, правдивості й вольових рис характеру [1; 4]. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення загальної працездатності, які досягаються в процесі фізичного виховання, позитивно впливають на поліпшення розумової працездатності дітей. Статистичні дані показують, що успішність школярів, які систематично займаються фізичною культурою й спортом, значно вище, ніж у тих, які не займаються [2; 3]. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. Розвитку спритності юним легкоатлетам слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі.

В констатуючому експерименті взяли участь 50 легкоатлетів 10-11 років. Всі були протестовані за 4 видами тестів, що характеризують рівень розвитку точності рухів за трьома параметрами (просторовим, силовим та часовим) та статичної і динамічної рівноваги.

За результатами тесту по просторово-силовому параметру на прикладі метання м'яча на 10 м. і стрибка в довжину на 70 см. відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 6,4 і 16,6. Вивчаючи динаміку помилок при відтворенні заданої м'язової напруги, ми бачимо, що здатність до м'язових диференціацій у контрольної та експериментальної груп становить 33,3 %. По тимчасовому параметрі 10-секундного інтервалу часу відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп складає 40,0 %. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група. Щодо здатності утримання статичної рівноваги відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 25,7 %. За утриманням динамічної рівноваги співвідношення становить 19,8 %. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група.

З юними легкоатлетами 10-11 років з метою розвитку в них координаційних здібностей був проведений наступний навчально -

педагогічний експеримент. Протягом 6 місяців вдосконалюванню координаційних здібностей приділялася особлива увага.

Основне положення в методиці розвитку спритності у спортсменів – це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів. Також в заняття були застосовані естафети й рухливі ігри із включенням металевих вправ, стрибків на точність приземлення, елементів єдиноборств і спортивних ігор.

Результати тестування, отримані наприкінці навчального експерименту, були зрівняні з констатуючим дослідженням. Розглядаючи динаміку за час експерименту точності рухів у юних легкоатлетів по просторово-силовому параметру на прикладі метань і стрибків слід зазначити, що у всіх випадках помилки учнів при відтворенні заданих рухів зменшилися. Для всіх спортсменів поліпшення точності в стрибкових вправах за час експерименту було більше значним і достовірним ($P < 0,05$), чим у метаннях, де зміни носять характер тенденції. За результатами кистьової динамометрії у юних спортсменів було виявлено збільшення на 43,6 %. Як було встановлено в констатуючому експерименті, найменший рівень точності діти виявили в оцінках часу. Тестування наприкінці експериментального періоду показало, що в учнів експериментальної групи відбувся значний і достовірний приріст цієї здатності. Аналізуючи динаміку розвитку статичної та динамічної рівноваги у юних легкоатлетів за період формуючого експерименту слід відзначити, що у всі результати поліпшилися. За результатами точності рухів в експериментальній групі показники контрольної групи перевищують, а деякі зрівнялися з ними. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось. Результати здатності до утримання статичної рівноваги після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі стали вищими, а показники динамічної рівноваги зрівнялися з показниками контрольної групи. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось.

Висновки: проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з виховання координаційних здібностей у юних легкоатлетів дав позитивні

результати і дозволяють рекомендувати розроблену методику для вживання в інших учбово-тренувальних групах, а також для самостійних занять.

Література

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн // Легкая атлетика. – 1990. – № 3-5. С 5-7.
2. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
3. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. – М., 1998. – 118 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // – М. : ФиС, 1977. – С. 21-23.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ВОЛЕЙБОЛІ

Олійник М. О.

Запорізький державний медичний університет, Україна

Анотація. Узагальнено напрями формування модельних характеристик у волейболі на прикладі кваліфікованих спортсменів. Наголошено на особливостях використання показників змагальної діяльності при моделюванні різних сторін підготовленості.

Актуальність. Особливості використання методів моделювання в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів ґрунтується на характеристиках змагальної діяльності спортсменів різного амплуа. Суто специфічними є напрями моделювання підготовленості волейболістів амплуа «розігравач» і «ліберо» (спеціалізований захисний гравець), які істотно відрізняються за показниками змагальної діяльності від гравців інших амплуа. Визначення найбільш раціональних підходів до використання методів моделювання показників змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі є одним з провідних чинників оптимізації підготовки спортсменів в умовах постійного зростання рівня конкурентної боротьби на офіційних міжнародних і національних змаганнях. Це свідчить про актуальність і своєчасність проведених досліджень.