

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.

Виклад основного матеріалу. В загальній теорії спорту В. Платонова (2015) [4; 5] наголошено, що побудова моделей підготовленості спортсменів ґрунтується на наступних видах показників: мінімально-достатні; максимальні; середні; діапазони значень (від мінімально-достатніх до максимальних); за характеристиками провідних сторін підготовленості.

В дослідженнях В. Костюкевича (2012) [3] зазначено, що для кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів оптимальним є застосування максимальних показників і характеристик провідних сторін підготовленості спортсменів у процесі моделювання.

На основі аналізу наукової літератури і власних педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом збірної команди Запорізького державного медичного університету з волейболу визначено основні види показників змагальної діяльності, що використовуються в навчально-тренувальному процесі. Зокрема наголошено, що для кваліфікованих волейболістів можливе більш широке застосування різних видів показників у процесі моделювання підготовленості спортсменів. Крім максимальних показників і характеристик провідних сторін підготовленості кваліфікованих волейболістів, прийнятними в процесі формування моделей є усереднені значення та діапазони даних. Але використання таких підходів певною мірою є обмеженим, внаслідок необхідності експертної інтерпретації характеристик змагальної діяльності волейболістів конкретного амплуа, що наголошено в дослідженнях В. Костюкевича (2013) [2] і Е. Дорошенка (2013) [1].

Також важливим напрямом у процесі моделювання різних сторін підготовленості кваліфікованих волейболістів є визначення провідних сторін підготовленості провідних спортсменів, що дозволяє впритул наблизитись до формування індивідуальної моделі волейболіста конкретного амплуа – діагонального, догравальника, центрального блокуючого гравця та ін.

Для волейболістів, які є гравцями аматорських, ветеранських і дитячо-юнацьких команд, у якості показників змагальної діяльності, зазвичай, використовують усереднені, мінімально-достатні показники або діапазони значень цих показників, що дозволяє на достатньому рівні відтворювати відповідні характеристики змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Література

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : [монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО ЛИПС ЛТД, 2013. – 436 с.
2. Костюкевич В. Экспертний аналіз техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації / В. Костюкевич // Спортивна наука України : [електронне видання]. – 2013. – № 4 (55). – С. 16-21.
3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К. : НУФВСУ, 2012. – 560 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ ПСИХОМОТОРНЫХ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Петров Е. П.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Проведенные комплексные исследования свидетельствуют, что занятия физкультурой и спортом значительно улучшает психомоторные функции человека и укрепляет его здоровье.

Занятия физической культурой и спортом являются ни с чем несравнимым и незаменимым средством поддержания и укрепления здоровья. Особенно возросло значение физических нагрузок в последнее время, поскольку современная жизнь сопряжена с различными неблагоприятными факторами. Это недостаточная двигательная активность, нервно-психическое напряжение, часто приводящее к стрессу, нерациональное питание. Поэтому физическая активность является необходимым средством для быстрого и полного восстановления здоровья, трудоспособности человека и его физического совершенствования. При регулярных физических тренировках в организме запускаются механизмы общей адаптации, и, следовательно, расширяются его функциональные возможности,