

показателями не достоверны. Абсолютная величина ошибки составила 1,4 кг. Но знак ошибки резко меняется, После тренировки 81 % показателей ошибки был со знаком +, то есть нажимали на динамометр гандболисты сильнее, чем этого требовалось для воспроизведения заданного усилия.

В соответствии с имеющимися в научной литературе фактами и мнениями по этой проблеме, этот феномен можно объяснить усталостью наших испытуемых после тренировки и, как следствие, иррадиацией торможения в ЦНС.

Аналогичного мнения придерживаются и другие авторы, занимающиеся данной проблемой с позиций теории высшей нервной деятельности [7, с.216].

Точность движения отдельных частей тела относительно друг друга важна при выполнении правильных движений. Она зависит от чувствительности нервных клеток, расположенных на суставных поверхностях и корковых центров двигательного анализатора.

Исследование точности воспроизведения амплитуды движения осуществлялось с помощью кинематографа Жуковского.

Средняя ошибка при воспроизведении амплитуды 40 в локтевом суставе до тренировки была равна +/- 1,8. При этом 68% ошибок было со знаком минус, 20,5 со знаком плюс и 12 % безошибочных.

Мы проанализировали отдельно величину ошибок со знаком минус и отдельно со знаком плюс. Получилось, что абсолютная величина ошибки со знаком минус колеблется в пределах от 2,5 до 1 градуса. Величина ошибки со знаком плюс колеблется от 1 до 0,5 градуса.

Следовательно, у юных гандболистов перед тренировкой преобладала переоценка угла разгибания в локтевом суставе, также как при воспроизведении величины мышечного усилия.

После тренировки средняя абсолютная величина ошибки фактически не изменилась: +/- 2 градуса. Количество ошибок со знаком + резко возросло, до тренировки было 20 %, после тренировки 74 %. Количество безошибочных показателей уменьшилось до 3 %.

Итак, несмотря на то, что абсолютная величина ошибки осталась прежней, по качественным особенностям ошибок при воспроизведении заданной амплитуды движения можно сказать, что напряженная мышечная работа влияет на психику гандболистов. Если говорить вообще об ошибках испытуемых, то они находятся в пределах нормы.

ВЫВОДЫ:

1. Средние показатели простой реакции к концу тренировки улучшились при высоком уровне значимости ($P < 0,001$). Это свидетельствует о том, что игра в гандбол действует возбуждающе на ЦНС при большой нагрузке. Чем лучше простая реакция перед тренировкой, тем меньше спортсмен устает после напряженной работы.

2. Качество воспроизведения заданной амплитуды движения на кинематографе и не максимального мышечного усилия на кистевом динамометре после работы фактически не изменилось, но резко изменилась направленность ошибок. До тренировки преобладала преждевременная остановка стрелки индикатора и на кинематографе и на динамометре (соответственно 68 % и 78 %), после тренировки стрелка в большинстве случаев зашкаливала заданную величину (соответственно 74% и 81 %). Это свидетельствует о возбуждающем воздействии нагрузки на ЦНС. Эти показатели психомоторики не определяют психических изменений при напряженной мышечной деятельности.

3. Изложенные выше факты дают основание предположить, что напряженная тренировка в гандболе вызывает утомление, в первую очередь, в центральной нервной системе, в результате чего нарушается деятельность координационных механизмов коры больших полушарий, обеспечивающих слаженную работу нервных центров, принимающих участие в тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гагаева Г.М. Психологический анализ трудностей в футболе / Г.М. Гагаева // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / общ. ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С.293-303.
2. Дубинский Р.А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности / Дубинский Р.А., Боряк В.П., Щекин А.Ф. // Теория и практика физ. культуры. – 2001. - № 6. – С.28.
3. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. - М.: Советский спорт, 2004. - 215 с.
4. Bayer C., Mauvoisin M. Hand-ball et Psychomotricite. - Paris, Editions E.S.F., 1983. - 205 p.
5. Bahrke M.S., Morgan W.P. Anxiety reduction following exercise and meditation. Cognitive Therapy and Research. - 1978. – 2. – 323-334.
6. Bolek H., Liska O. Intensity of the load in handball players during competition // Trener (Tchecoslovaquie). - 2001. - N 7. – 323– 326.
7. MacDougall J., Wenger N., Green H. Physiological Testing of the elite athlete / Canadian Association of Sport Science. - Montreal, 1983. - 216.

УДК378.016:796.323.2

Одайник Валерій Вікторович
викладач Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огіска,
м. Кам'янець-Подільський

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

У результаті проведеного дослідження встановлено, що особливості здібностей студентів до погодження

рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 1 до 2 курсу та значному покращенні від 3 до 4 курсу.

Ключові слова: координаційні здібності, ігрова діяльність, студенти

Одайник Валерій Вікторович. Методика розвитку координаційних способностей студентов высших учебных заведений средствами баскетбола. В результате проведенного исследования установлено, что особенности способностей студентов к согласованию двигательной деятельности при беге и ориентации в пространстве заключаются в постепенном их формировании от 1 до 2 курса и значительном улучшении от 3 до 4 курса.

Ключевые слова: координационные способности, игровая деятельность, студенты.

Odaynyk Valery. Methodology of coordination abilities development of the students of higher educational establishments with basketball technics.

Formulation of the problem. Improvement of the national system of training qualified athletes requires constant search of new methodical approaches to the organization and content of the educational-training process, to the selection of means of special training according to the trends of development in the competitive activities.

A distinctive feature of the modern basketball, according to the opinion of many experts, is providing active, dynamic, attacking the character to the game, increasing the number of complex and unexpected game situations to achieve the only aim - to throw the ball in the opponent's basket (S.V. Holomazov, 2003; and M. Batalov, 2006). The value of rational technology and its variability in economization of motor activity has increased significantly, the tactical actions have complicated and thus their informational content for the opposite team has decreased. Participation in the game with high intensity action in attack and defense makes every basketball player to master the technical and tactical actions skillfully, to focus on the ground quickly, to make the right decisions and realize them quickly in constant changing situation with the shortage of time and space (S.V. Litvinova, 1999; V.K. Pelmenyev, 2000; V.N. Prytkin, 2003).

One of the main means of training process is motor-coordination exercises, which are widely used in many sports and at all stages of preparation to competitive activities, they are included in the content of basketball players' training lessons. The leading experts repeatedly pointed to their function of structural elements for the construction of new motor action as necessary to solve new technical and tactical tasks in basketball. (V.K. Balsevich, 2000; S.V. Holomazov, 2003; V.I. Lyakh, 2006). These exercises have acquired particular significance for the developing of the capacity to appraise and regulate the space-time and dynamic parameters of movement, sense of rhythm, ability to freestyle relaxation of muscles, maintaining the stability of equilibrium, statekinetical stability, capacity for reorganization of movement and orientation in space (Y. Portnov, 1989; D. Zheleznyak, 2001; S.V. Holomazov, 2003).

Key words: coordination abilities, game activity, the students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети - закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К.Пельменев, 2000; В.Н.Притикін, 2003).

Одним з основних засобів навчально-тренувального процесу є рухово-координаційні вправи, які широко застосовуються в багатьох видах спорту і на всіх етапах підготовки до змагальної діяльності, включені вони і в зміст тренувальних занять баскетболістів. На їх функцію конструктивних елементів для побудови нових рухових дій при необхідності вирішення нових техніко-тактичних завдань в баскетболі неодноразово вказували провідні фахівці (В.К. Бальсевич, 2000; С.В.Голомазов, 2003; В.І Лях, 2006). Особливу значимість ці вправи набули для розвитку здатності оцінювати та регулювати просторово-часові і динамічні параметри рухів, почуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, збереження стійкості рівноваги, статокінетичної стійкості, здатності до перебудови рухів і орієнтування в просторі (Ю.М. Портнов, 1989; Д. Железняк, 2001; С.В.Голомазов, 2003).Підвищення рівня координаваності баскетболістів полягає у засвоєнні складних рухових дій та їх перебудови залежно від ситуацій, що раптово змінюються на майданчику. Суттєве значення при цьому має вибіркоче удосконалення спеціальних рухових здібностей, що лежать в основі ігрової діяльності спортсменів [3, с. 12].

Про особливу увагу, щодо розвитку рухових здібностей у ігрових видах спорту наголошує Ю.Д. Железняк. Оскільки, на думку автора, низький рівень координаційної підготовленості гравців лімітує їх хист в опануванні техніко-тактичним арсеналом.

Взагалі, у ігрових видах спорту координаційні здібності проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій, які пов'язані із силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю гравців [5, с. 26]. Від рухових здібностей залежать точність і своєчасне виконання технічних прийомів, що дає можливість гравцеві оперативно орієнтуватися у постійно мінливих

ігрових ситуаціях та переходити від захисту до нападу.

Крім цього слід зазначити, що особливу увагу розвитку координаційних здібностей слід приділяти студентам, оскільки саме це сприяє розвитку і вдосконаленню необхідних рухових навичок.

До того ж деякі спеціалісти відмічають, що втрачені можливості для розвитку РЗ у юному віці дуже важко реалізувати у майбутньому, що у подальшому може негативно відобразитися на успішності професійної діяльності. [8, с. 27].

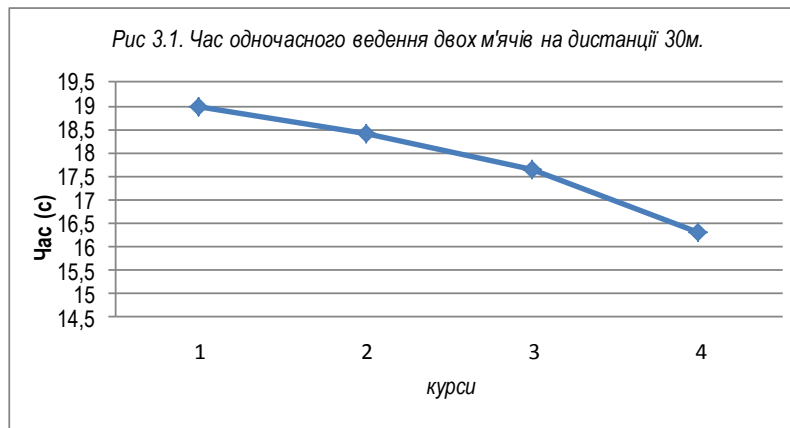
Отже, вивчення координаційних здібностей та визначення їх впливу на якість ігрової діяльності студентів може розглядатися як один з актуальних напрямків сучасних досліджень.

Мета: дослідити формування здібностей студентів ВНЗ до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у яких брали участь 51 студент 1-4 курсів. Кожний курс група налічував від 12 до 14 студентів. Всі досліджувані на момент обстеження були практично здоровими.

Рівень розвитку координаційних здібностей визначався за тестами, описаними Л.В. Костіковою та Л.П. Сергієнко.

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті вивчення стану розвитку координаційних здібностей студентів нами встановлено, що їх показники ведення двох м'ячів на дистанції 30 м покращувалися поступово (рис. 3.1).

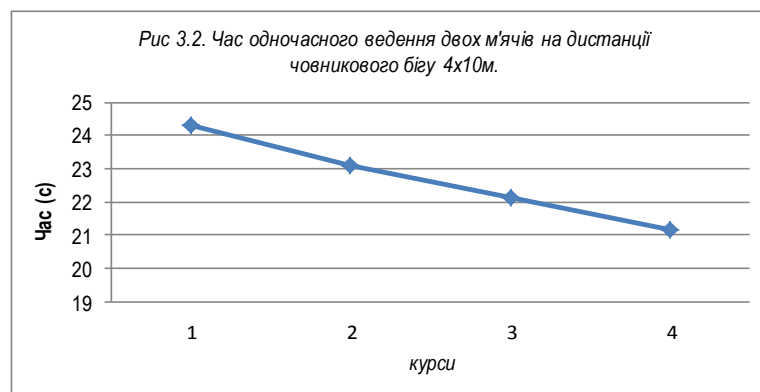


- достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Так результати спортсменів підвищувалися від 1 до 3 курсу без особливих річних приростів, а саме: від 1 до 2 курсу на 0,61 с ($p > 0,05$), від 2 до 3 курсу на 0,77 с ($p > 0,05$). Хоча загальний приріст за вказані вікові періоди складав 1,38 с, що відповідало статистичній достовірності ($p < 0,05$).

Значні річні прирости відповідних показників були відмічені від 3 до 4 курсів, де час виконання вправи покращився з $17,63 \pm 0,45$ с до $16,32 \pm 0,45$ с ($p < 0,05$).

Час ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4×10 м також покращувався у баскетболістів від 1 до 4 курсу. Незначні річні прирости на 1,20 с ($p > 0,05$) та 1,00 с ($p > 0,05$) були зафіксовані від 1 до 2 курсу та від 2 до 3 курсу відповідно (рис. 3.2).



- достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Суттєві зміни результатів спостерігалися від 3 до 4 курсу, де час виконання вправи покращився з $22,12 \pm 0,34$ с до $21,16 \pm 0,23$ с ($p < 0,05$).

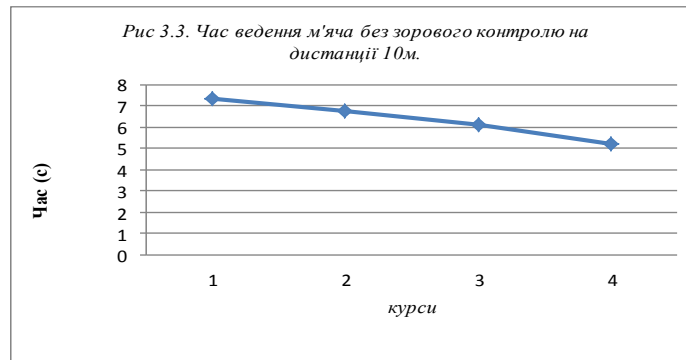
Тобто, проведені тести з виконання ведення двох м'ячів на дистанції 30 м та ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4×10 м свідчили, що здібність студентів до погодження рухової діяльності при бігу поступово, без особливих річних приростів ($p > 0,05$), покращувалася від 1 до 3 курсу. А період від 3 до 4 курсу був характерним значними позитивними рушеннями для даної координаційної здібності ($p < 0,05$).

Здібність баскетболістів до орієнтації у просторі формувалася за подібною схемою, тобто покращувалася у

відповідності до віку та ігрової практики спортсменів.

Так, результати гравців при виконанні ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 10 метрів покращувалися з $7,33 \pm 0,33$ с у 1 курсів до $6,78 \pm 0,33$ с, у 2 курсів ($p > 0,05$). Також без особливих річних приростів, лише на 0,63 с відбувалися зміни показників від 2 до 3 курсу ($p > 0,05$) (рис. 3.3).

Достовірні зміни часу виконання відповідної вправи були зафіксовані від 3 до 4 курсу, а саме з $6,15 \pm 0,33$ с до $5,22 \pm 0,2$ с ($p < 0,05$).

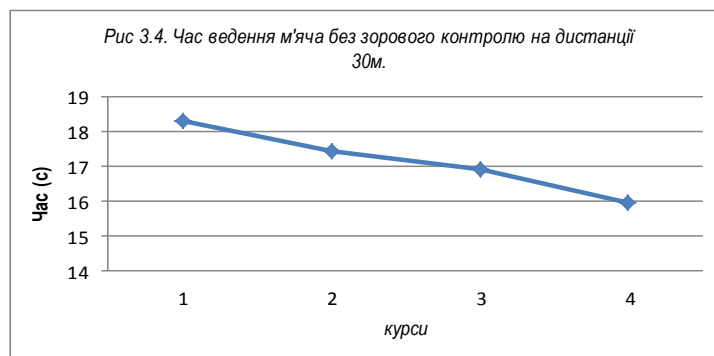


- достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

На рисунку 3.4 продемонстровано вікові зміни показників ведення м'яча студентами без зорового контролю на дистанції 30 м. Незначне покращення часу виконання даної вправи було зафіксовано від 1 до 2 курсу - на 0,69 с ($p > 0,05$), та від 2 до 3 курсу - на 0,50 с ($p > 0,05$).

Особливі позитивні зрушення відповідних показників з $16,92 \pm 0,19$ с до $15,93 \pm 0,15$ с спостерігалися від 3 до 4 курсу відповідно.

Тобто, здібність студентів до орієнтації у просторі покращувалася поступово від 1 до 3 курсу ($p > 0,05$) з періодом значних вікових змін від 3 до 4 курсу ($p < 0,05$).



- достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Таким чином, особливості здібностей студентів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 1 до 2 курсу та значному покращенні від 3 до 4 курсу.

ВИСНОВКИ

Координаційні здібності, а зокрема здібності баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі відіграють одну з головних ролей у процесі ігрової підготовки спортсменів.

Формування здібності баскетболістів 1-4 курсів до погодження рухової діяльності при бігу відбувається поступово від 1 до 2 та 3 курсів ($p > 0,05$), у відповідності до їх віку та ігрового стажу, та з особливими позитивними зрушеннями від 3 до 4 курсів ($p < 0,05$).

Здібність студентів до орієнтації у просторі формувалася поступово, без значних річних приростів, від 1 до 3 курсу ($p > 0,05$) та з особливими позитивними зрушеннями від 3 до 4 ($p < 0,05$).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ у даному напрямі. Перспективи подальших досліджень даного напрямку полягають у вивченні формування рухових здібностей у баскетболістів 1 - 4 курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов // Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека // В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
4. Соболев Ю.Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов / Ю.Л. Соболев, Н.Б. Карпова // Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 314-317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piikarzy noinych na etapie szkolenia specjalistycznego // W. Ljach, Z. Witkowski, W. Imuda // Efektywnon systemyw szkolenia w ryinych dyscyplinach sportu: Materiaiy mikdzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – S. 139-142.

6. Mechling. H. Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz // H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scorndorf: Hofmann, 2003. – S. 347-369.
 7. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy // Ed.J. Sadovski: International Association of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.
 8. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.
- УДК 796.011:378.1

Оленев Д.Г.

Державний університет телекомунікацій

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРИКЛАДНОЇ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті вказано, що ефективність і якість є ключовими параметрами, за якими судять про суспільно-економічну значимість сфери освіти. Разом з тим, якщо ефективність зазвичай розглядається економічна чи економіко-управлінська категорія, то поняття якості, яка включає в себе, поряд з економічними, соціальні, пізнавальні і культурні аспекти освіти, сприймається як всеохоплююча інтегральна характеристика освітньої діяльності, її результатів.

Ключові слова: студенти, вища освіта, теоретико-методологічні, функція, фізичне виховання, вищий навчальний заклад, сучасні умови.

Оленев Д.Г. Теоретико-методологические основы прикладной функции физического воспитания у высшем учебном заведении. В статье указано, что эффективность и качество являются ключевыми параметрами, по которым судят об общественно-экономической значимости сферы образования. Но если эффективность обычно рассматривается как экономическая или экономико-управленческая категория, то понятия качества, включающее в себя, наряду с экономическими, социальными, познавательными и культурными аспектами образования, воспринимается как всеобъемлющая интегральная характеристика образовательной деятельности, ее результатов.

Ключевые слова: студенты, высшее образование, теоретико-методологические, функция, физическое воспитание, высшее учебное заведение, современные условия.

Oleniev D. Theoretical and methodological foundations of applied function of physical education in higher education. It is indicated in article that the efficiency and the quality are the key parameters of social and economic importance of education. However, if the efficiency is generally regarded as economical or managerial category, the concept of quality, which includes not only economic, but social, educational and cultural aspects of education, is seen as a comprehensive characterization of integrated educational activities and its results. It should be noted that first of all, the quality is to make the majority of graduates comply with the requirements of the labor market in matters of their professional and qualifying characteristics, especially, considering their constant change. An improving of educational system is organically connected with other main processes of social development (economical, scientific, technical, social, political, etc.). This process is continuous and reflects the change of needs of society, both in the development of productive forces and in the field of mental life. A higher education occupies an intermediate position in a unique and indissoluble process of formation of the personality – it completes processes, which were started in families, pre-schools and secondary schools, and at the same time, it forms foundations of activity for postgraduate specialist.

Among other things, all that is happening before and during higher education prepare future specialists for productive work, i.e. for the socially useful future activity. In high school, these preparatory processes are more targeted, people are preparing for activity that is more specialized. Thus, higher education differs from secondary, especially because of its professional orientation. This distinctive feature of higher education directly determines the specificity of its content, forms and methods, as well as character development. Nowadays, in terms of scientific and technological revolution, the professional structure of human activity is changing; also, there is a change of the nature and content of occupations. Some professions are disappearing, others are appearing, some areas of scientific and production activities are updating and others are conceding them a leading role.

Key words: students, higher education, theoretical and methodological function, physical education, high school, modern conditions.

Определение проблемы. Совершенствование системы образования органически связан с другими коренными процессами общественного развития (экономическими, научно-техническими, социально-политическими и т. д.) и происходит непрерывно, отражая изменяющиеся потребности общества, как в области развития производительных сил, так и в области духовной жизни [1].

В едином и неразрывном процессе формирования личности человека высшее образование занимает промежуточное положение – с одной стороны завершаются процессы, начатые в семье, в дошкольных учреждениях и в средней общеобразовательной школе, а с другой – закладываются основы деятельности специалиста после окончания вуза. Причем все это происходит до вуза и во время пребывания в нем, носит подготовительный характер, готовит будущего специалиста к продуктивному труду, то есть к будущей общественно-полезной деятельности [1,2].

Анализ последних исследований и публикаций. В высшей школе подготовительные процессы протекают более целеустремленно, здесь человек готовится не вообще к деятельности, а к определенному ее виду, таким образом, высшее образование отличается от среднего общеобразовательного, прежде всего своей профессиональной направленностью. Эта отличительная особенность высшего образования непосредственно определяет специфику его содержания форм и методов, а также характер развития. В условиях современной научно-технической революции