

Аналізуючи одержані дані, ми встановили, що в показниках фізичного розвитку протягом 4 років практично змін не відбулось, але маса тіла у дівчат, що займалися ациклічними видами спорту, до четвертого курсу дещо збільшилась $P > 0,05$, що позначилось на виконанні учбових нормативів, зв'язаних з виявом витривалості.

По показниках фізичної підготовленості в усіх чотирьох групах відбулися позитивні зміни, особливо після закінчення III курсу. Достовірні зміни в кінці 3-го курсу $P < 0,05$ відбулися у юнаків, що займалися циклічними видами спорту по 9 тестах із II, у юнаків, що займалися ациклічними видами - по 7. У дівчат цей показник становить відповідно 8 і 6. Важливим фактором, який підтверджує ефективність запропонованої методики, є те, що 62 % студентів поліпшили свої результати при складанні окремих видів восьмиборства на IV курсі.

Після закінчення IV курсу в зв'язку із значним зменшенням рухового режиму рівень фізичної підготовленості студентів значно погіршав і особливо у тих, що займалися ациклічними видами спорту і мали слабкий рівень розвитку витривалості. А це, за нашими даними, є визначальним при виконанні учбових нормативів.

Одержані результати можна використати при плануванні та організації навчального процесу в вузі з спортивно-педагогічних дисциплін і особливо з легкої атлетики.

Л. Л. Лисенко

ВПЛИВ ДЕЯКИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ НА КООРДИНАЦІЮ РУХІВ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Метою досліджень було вивчення впливу деяких умов діяльності: саморегуляція, навчання, режим чергування вправ з відпочинком /М.В.Лейник, 1951; В.В.Петровський, 1959/, змагання на координацію рухів юних гімнасток.

Вважалося, що різні умови діяльності неоднаково впливають на рухову координацію гімнасток.

Вплив умов вивчався по зміні параметрів рухової координації /АПРК/ і сенсомоторної координації в процесі реєстрації помилок в репродукції заданих величин просторових, часових і силових параметрів, а також характеристик тремора.

Одержано такі результати:

1. Адаптивні зміни функціонального стану рухової і сенсомоторної координації специфічні для кожної з умов діяльності.

По просторовому параметру точність погіршується в умовах саморегуляції при беззоровій аферентації в 17,6 / $P < 0,05$ /, по часовому параметру – в 1,6 рази / $P < 0,05$ /, але значно покращується відносно цих умов при навчанні – на 36,2 % / $P < 0,05$ / і в режимі "А" – на 12,2 % / $P < 0,05$ /.

По силовому параметру точність погіршується при беззоровій аферентації в II разів / $P < 0,05$ /, але стає кращою відносно цих умов при навчанні в три рази / $P < 0,05$ /, в режимі "В" – на 41 % / $P < 0,05$ / і в умовах змагань в 2 рази / $P < 0,05$ /.

Найбільш чутливими до впливу різних умов діяльності були часовий і силовий параметри рухової координації.

Таким чином, найкращими умовами для розвитку управління рухами по силовому параметру є умови навчання і режим "В"; по часовому – саморегуляція і режим "А"; по просторовому – саморегуляція, режим "А", змагання.

2. Загальні закономірності точності управління рухами і стану сенсомоторної координації співпадають, що узгоджується з результатами досліджень А.А.Приймакова, 1988; М.Г.Дудіна, 1988; І.М.Скопінцевої, 1981.

Умови навчання сприяли зменшенню кількості дотиків на 13,2 %, тривалості дотиків – на 23,8 %, загальної тривалості виконання завдання – на 28 % і цілісного стану – на 30,7 %. Цілісний стан сенсомоторної координації змінювався по-різному, в залежності від змісту задачі дії. Найкращим був при вирішенні завдань "спокійно", "точно і швидко".

Вплив режимів чергування роботи з відпочинком "А" і "В" різний і виявляється в більшому зростанні кількості дотиків і їх тривалості, а також більш різкому зменшенню загальної тривалості виконання завдання в режимі "В".

Умови змагань сприяли зменшенню кількості дотиків на 23,9 %, тривалості дотиків – на 19,5 і загальної тривалості виконання завдання – на 5,2 %.

3. Виявлені нові відомості про особливості термінової і кумулятивної адаптації, які проявляються в різних рівнях, тенденціях і діапазонах змін досліджуваних показників.

Одержані дані дозволяють застосовувати досліджувані умови діяльності для вирішення різних дидактичних задач.

Для розвитку здібностей управління рухами по ПРК пропонуємо на початку навчання підбирати ці умови діяльності, в яких окремий параметр регулюється більш точно. На етапі вдосконалення, навпаки, треба використати протилежні умови, але при цьому забезпечити мобілізаційну готовність учня за допомогою активації задачам дії домінуючої мотивації з метою збереження заданого рівня регуляції рухової поведінки.

М.О.Носко, М.Ю.Короп, І.В.Гаврилюк,
М.О.Богдан, О.П.Франчук

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ РУХОВИХ ЗАДАЧ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

В експерименті з волейболістами різних вікових груп /13-15; 18-20 років/ вивчалась реалізація спеціальних рухових завдань, націлених на виконання елементів техніки волейболу з запрограмованими і контрольованими кількісними характеристиками рухів. Педагогічному контролю в експерименті були піддані: суглобні екскурсії нижніх кінцівок, точність попадання м'ячем в конкретну зону гравального майданчика з місця подачі. При цьому також контролювались можливості спортсменів різного віку враховувати конкретні інтервали часу і здібності до самооцінки динамічних характеристик окремих рухів. Результати експерименту опрацьовувались статистично на предмет виявлення у спортсменів різного віку процентного вмісту помилок при виконанні рухових завдань тренерів.

Результати експериментів показали, що у волейболістів 13-15 років здатність до самооцінки та самоконтролю виконуваних рухових завдань в середньому нижча, ніж у спортсменів 18-20 років. Але при цьому спостерігається закономірність у здібності краще, ніж у спортсменів старшої групи, реалізовувати і оцінювати амплітуди суглобних кутів. Крім цього, можливості безпомилкової реалізації педагогічних завдань у волейболістів I-ї групи також нижчі, ніж у спортсменів 18-20 років. Зокрема, найбільший процент помилок спостерігається у спортсменів 13-15 років по зусиллях - 21,1, часових параметрах 10,8, подачах на точність - 23,5 і проміжку 10,8 %. Волейболісти старшої групи помиляються частіше всього в таких характеристиках рухів: кути в суглобах 4,0, зусилля 17,8, часові параметри рухів 8,1, подачі на точність 15,2