

Визначення рівня розвитку сили нервових процесів за допомогою визначення динаміки максимального темпу руху рук	Тейпінг тест
Визначення рівня розвитку стрибучисті	Стрибок з розбігу пошговхом обома ногами з торканням метричної розмітки як можна вище з трьох спроб
Визначення рівня розвитку швидкості переміщення	Тест «9-3-6-3-9»
Визначення рівня розвитку швидкісної сили м'язів рук	Кидок набивного м'яча (1кг) на дальність двома руками із положення сидячи (у метрах)
Визначення рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг	Присідання за 20 с (кількість разів)
Визначення рівня розвитку швидкісної сили кисті	Вимірювання за допомогою кистьового динамометра
Визначення рівня розвитку швидкісної витривалості	Біг до чотирьох набивних м'ячів по черзі з центру майданчика у межах волейбольного майданчика.
Визначення рівня розвитку спеціальної спритності	Біг з подоланням перешкод по зонах волейбольного майданчика

Основні висновки. У ході дослідження визначено, що ефективність діяльності волейболістів визначається рядом чинників, а саме фізичним і психологічним. Тому для визначення психологічної та фізичної готовності студентів спеціалізації «волейбол» до змагальної діяльності доцільно застосовувати як психологічні тести, так і тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для инструкторов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
2. Завьялов А.И. Волейбол для специальных учеб. отделений вуза: учеб. пособие / А.И. Завьялов, Л.Я. Чернов. – Красноярск: КГУУ, 2000. – 322 с.

Євгенія Подлубная,
студентка 2 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Р. І. Літус,** ст. викладач (БДПУ)

ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АФВ

Актуальність. Стан людей з обмеженими можливостями, обумовлений стійкими структурними і функціональними змінами організму, в даний час охоплює більше 800 мільйонів людей, що складає не

менше 10 % населення планети. На цьому фоні одним з серйозних підсумків гуманізації суспільного розвитку кінця ХХ-початку ХХІ ст. постало зростання значущості соціалізуючих практик, що стосуються осіб з обмеженими можливостями.

Ступінь досліджуваності проблеми. У числі найважливіших напрямків роботи з даною категорією населення є адаптивна фізична культура (АФК) і спорт. Із цим явищем сьогодні пов'язані численні очікування в розвитку системи комплексної реабілітації інвалідів і перспективи забезпечення умов для всебічного розвитку осіб з відхиленнями в стані здоров'я [2].

Мета і методи дослідження. Людина з обмеженим станом здоров'я має функціональні ускладнення в результаті захворювання, відхилень або недоліків у розвитку, у стані здоров'я, зовнішності, у наслідок не пристосованості зовнішнього середовища до їх потреб, а також будь-якого упередження суспільства з відношення до себе. Тому сучасне населення планети повинно усвідомити наявність інвалідів й необхідність надання для них нормальних умов життя.

Сутність дослідження. Головна особливість всіх видів адаптивної фізичної культури полягає в тому, що кожен виправу і навантаження загалом несуть корекційну спрямованість, а їх багаторазове повторення – розвиваючу.

У реальній практиці фізичної культури інвалідів та осіб з обмеженими можливостями методика розвитку м'язової сили реалізується в двох напрямках:

1) загальна силова підготовка, спрямована на досить повне розвиток всіх м'язових груп, розглядається як базовий рівень силових здібностей;

2) спеціальна силова підготовка, спрямована на розвиток силових здібностей, формування компенсаторних механізмів, стосовно до певного виду діяльності (професійної, побутової, спортивної, рекреаційної та ін.).

У інвалідів та осіб з обмеженими можливостями як мінімум один або декілька факторів мають дефектну основу і тому гальмують розвиток швидкісних здібностей. Ця обставина вимагає пошуку засобів і методів їх розвитку з урахуванням первинного дефекту, стану опорно-рухового апарату, схоронності сенсорних систем і психічних функцій та ін.

Координаційні здібності – це сукупність психологічних, морфологічних, фізіологічних компонентів організму (інвалідів та осіб з обмеженими можливостями), єдність яких у межах функціональної системи забезпечує продуктивну рухову діяльність, тобто вміння доцільно будувати рух, керувати ним і в разі потреби швидко перебудовувати його.

Витривалість – це сукупність психічних, морфологічних і фізіологічних компонентів організму (інвалідів та осіб з обмеженими можливостями), що забезпечує його стійкість до стомлення в умовах м'язової діяльності.

Прийнято розрізняти гнучкість загальну і спеціальну. У адаптивної фізичній культурі загальна гнучкість реалізується у всі вікові періоди життя і полягає у всебічному поступальному її розвитку, що гарантує достатньо повну амплітуду в різних видах рухів [1].

Основні висновки. В якості методу розвитку м'язової сили для

інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату застосовується електроміостимуляція, що, як і силові вправи, призводить до збільшення фізіологічного поперечника і сили м'язів.

Розвиток пшвидкісних здібностей необхідно проводити диференційовано, удосконалюючи окремо незалежні форми їх прояви.

Спеціальна гнучкість реалізується в двох напрямках:

1) в адаптивному спорті, де підвищення рухливості в суглобах досягається підбором споріднених за структурою вправ, впливаючи на суглоби і м'язи, що визначають результат в обраному виді спорту;

2) в процесі відновлення рухливості суглобів засобами ЛФК [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. Лит., 2010. – 608 с.

2. Антонюк С. Д. Адаптивное воспитание в практике спортивно-оздоровительной работы: Учеб.-метод. пособие / С. Д. Антонюк, Л. Н. Макарова, А. В. Сычов. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2004.

Тетяна Сапах,
студентка 2 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Л. М. Кравченко,**
к.хім.н., доцент (БДПУ)

РОЛЬ МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ У ПОКРАЩЕННІ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ З ВОЛЕЙБОЛУ

Актуальність. Полягає у необхідності покращення результатів у ігрових видах спорту одним із шляхів цього процесу є використання метрологічного контролю.

Так у контроль змагальної діяльності оцінюють за наступними критеріями: ефективність командних та індивідуальних техніко-тактичних дій, об'єм атакуючих і захисних дій та різноманітність атакуючих і захисних дій.

Ступінь досліджуваності проблеми в роботах [1, 2] показано, що метрологічний контроль відіграє важливу роль для розробки нових методів тренування спортсменів з волейболу, а також підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Мета роботи визначити особливості використання метрологічного контролю для досягнення максимальних спортивних результатів у волейболі та збереження здоров'я спортсменів на тлі високих фізичних навантажень.

Сутність дослідження. Технологія контролю змагальної діяльності у волейболі полягає у визначенні ефективності командних та індивідуальних техніко-тактичних дій, реєстрації об'єму атакуючих і захисних дій, а також у фіксації різноманітності атакуючих і захисних дій.

Волейбол (від **англ. volleyball**, інші назви: відбиваюча (заст., діал.), сітківка) — спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на