

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

Розвиток швидкісних 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, впливають 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: відбивання (заст., діал.), сітківка) — спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на

спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Винахідником волейболу вважається **Вільям Джон Морган**, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн в місті Холіоке 1895р. Як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу, після того, як торкнувся м'яча на блоці, гравцю було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок — 224 см., Мета гри — направити м'яч над сіткою таким чином, щоб він доторкнувся до ділянки суперника та запобігти спробі гравців суперника зробити те саме. М'яч вводиться до гри через подачу: гравець, що подає, завдає удару по м'ячу направляючи його у бік суперника. Розіграш кожного м'яча триває до приземлення м'яча на майданчик, виходу в «аут» або порушення правил.

У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко. Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Ефективність ігрових дій у волейболі визначають за наступними критеріями: подача м'яча; прийом подачі; нападаючий удар; блокування нападаючого удару; передача м'яча; захисні дії; страховка.

У даній роботі досліджено показники ігрової діяльності волейболісток команди ФФВ БГПУ у фіналі чемпіонату університету. Отримали наступні результати структури ігрової діяльності команди: ефективність прийому 80%; ефективність подачі 27%; ефективність блокувань 50%; ефективність нападаючих ударів 46%; ефективність страховок 40%; ефективність передач 72%; ефективність страхових дій 35%. Аналіз результатів дослідження свідчить, що під час тренувань більшої уваги потребують відпрацювання техніки подач, та страхових дій.

Висновок: В роботі представлені основні результати дослідження показників ігрової діяльності команди волейболісток, виділені слабкі сторони та розроблені рекомендації щодо покращення спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаркуша В. І., Рябченко В. Г. Теоретичні аспекти контролю змагальної діяльності в спортивних іграх // Вісник Чернігівського ДПУ. вип. 28. серія: Пер. Науки. – Чернігів, 2005. – с. 20-24.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ. 2010. – 776 с.

Ірина Стратулат,
студентка ІІ курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук.керівник: **Г. Г. Некрасов**, ст. викладач (БДПУ)

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА

Актуальність. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, крім того, – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони