

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 II 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

несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Саме тому, здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього, а збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності. Відомо, що на стан здоров'я людини позитивно впливають помірні фізичні навантаження. Однією з форм організації фізичних навантажень є аеробіка. Заняття з аеробіки входять до складу навчальних програм з фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів.

Мета: визначити вплив занять аеробікою на організм студентів.

Результати досліджень. При м'язовій активності зростає потреба організму у кисні, підвищується його об'єм у легенях. Під час занять аеробікою збільшується вентиляція легень, поступово виробляється звичка правильного дихання під час руху. При збільшенні легеневої вентиляції тканини організму краще забезпечуються киснем, у них продуктивніше протікають окислювально-відновні процеси.

Заняття аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. Людина, що займається аеробними вправами тренує серцевий м'яз. Серце, приймаючи участь у забезпеченні киснем усіх органів та тканин організму, працює злагоджено і більш економічно. Важливе значення має вплив тренувального процесу і на м'язи. Під час виконання вправ активізуються майже всі скелетні м'язи, у них розширюється капілярна сітка, пришвидшується кровообіг. Також під час аеробної роботи покращується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під час аеробних вправ у якості енергетичного ресурсу використовуються жири у клітинах. Але тільки щонайсуворіша дієта і правильний режим дня, часті й інтенсивні тренування допоможуть людині схуднути та підтримувати себе у гарній фізичній формі. Цей вид фізичних вправ більшою мірою спрямовано на підтримку доброго самопочуття людини, її життєвого тону.

Висновки. Заняття аеробікою сприяють поліпшенню здоров'я, загального стану організму та доброго самопочуття, підвищенню працездатності людини. Саме тому аеробіка інтенсивно розвивається і отримує дедалі більшої популярності серед студентів різного рівня фізичної підготовки. Головне завдання аеробіки – оздоровлення організму. Саме тому заняття можуть бути рекомендовані всім, хто хоче підтримати своє тіло у відмінній формі, бути бадьорим, життєрадісним і здоровим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.