

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

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