

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*Анотація.* У статті представлено дані стосовно особливостей підвищення ефективності використання комплексних вправ процесі фізичної і технічної підготовки волейболістів.

*Ключові слова:* комплексні вправи, фізична і технічна підготовка волейболістів.

*Вступ.* Серед всіх різновидів підготовок волейболістів, фізична і технічна є одними з головних, оскільки від рівня майстерності володіння технічними прийомами на пряму залежить результативність ігрових дій. Спроможність якісного виконання волейболістом ігрових прийомів протягом всієї гри залежить від рівня фізичної підготовленості. Для оптимізації тренувального процесу волейболістів необхідно комплексно вирішувати завдання з технічної і фізичної підготовки [1, 2, 5].

*Мета дослідження:* з'ясувати вплив використання комплексних вправ з фізичної і технічної підготовки волейболістів на ефективність виконання ігрових прийомів.

*Методи і організація досліджень.* Дослідження проводилися в 2017-2018 навчальному році в Черкаській ЗОШ №17, в них були задіяні хлопці 15-16 років, які займалися в спортивній секції з волейболу. В ході досліджень використовували тестові завдання: „Передачі після човникового бігу”, „Нападаючі удари після серії вистрибувань”, „Прийом подач після серії віджимань”.

*Результати дослідження.* В жовтні 2017 року у обстежуваних волейболістів контрольної та експериментальної груп провели тестування по визначенню рівня фізичної і технічної підготовленості. Потім протягом року волейболісти обох груп займалися за різними методиками тренування, в квітні 2018 року провели повторне тестування. Результати початкового і повторного тестувань представлені в таблиці 1.

Як видно з даних представлених у таблиці, кращі результати початкового тестування мали волейболісти контрольної групи, їх показники становили –  $14,2 \pm 1,8$  вдалих передач після човникового бігу,  $6,2 \pm 1,3$  влучно виконаних нападаючих ударів після серії вистрибувань і  $14,6 \pm 2,5$  вдалих прийомів подач після віджимань. Хлопці експериментальної групи демонстрували дещо менші показники під час тестування.

Під час повторного тестування спостерігали покращення результатів в обох групах хлопців-волейболістів, але вищими показники виявилися у волейболістів експериментальної групи. Так, під час повторного тестування вони в середньому вони виконували –  $18,1 \pm 1,8$  вдалих передач,  $8,2 \pm 1,4$  нападаючих ударів і  $17,5 \pm 2,0$  прийомів подач після здійснення різних видів навантажень. Показники хлопців контрольної групи в усіх тестових завданнях виявилися дещо нижчими.

Таблиця 1

### Результати тестування з фізичної і технічної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп протягом 2017-2018 н.р.

Групи Тести	Контрольна				Експериментальна			
	Початк.	Кінцеві	Достовірність різниць		Початк.	Кінцеві	Достовірність різниць	
			t	p			t	p
Тест 1	$14,1 \pm 1,8$	$15,6 \pm 1,7$	1,14	>0,05	$12,7 \pm 2,1$	$18,1 \pm 1,8$	4,7	<0,05
Тест 2	$6,2 \pm 1,3$	$7,0 \pm 1,1$	0,96	>0,05	$5,6 \pm 1,4$	$8,2 \pm 1,3$	1,36	>0,05
Тест 3	$14,6 \pm 2,5$	$14,8 \pm 1,9$	0,10	>0,05	$12,5 \pm 2,3$	$17,5 \pm 2,0$	2,59	<0,05

*Примітки:* Тест №1 – „Передачі після човникового бігу”; Тест №2 – „Нападаючі удари після серії вистрибувань”; Тест №3 – „Прийом подач після серії віджимань”.

В ході співставлення результатів початкового і кінцевого тестувань в обстежуваних групах хлопців-волейболістів достовірні відмінності були виявлені лише в експериментальній групі під час виконання передач та прийомів м'яча з подач після серії навантажень ( $P < 0,05$ ). Зміни показників в завданні „Нападаючі удари після серії вистрибувань” в експериментальній групі і під час виконання усіх тестових завдань в контрольній групі виявилися не достовірними ( $P > 0,05$ ).

Отже, в процесі навчально-тренувальних занять з волейболістами середніх і старших вікових груп ДЮСШ необхідно більше використовувати комплексні вправи з фізичної і технічної підготовки. Коли пропонуються завдання із поєднанням виконання вправ фізичного спрямування із вправами на удосконалення у технічній підготовці гравців. Таким чином, створюються оптимальні умови для вдосконалення технічних прийомів гри в умовах наближених до ігрових і розвитку необхідних фізичних здібностей волейболістів.

#### *Висновки.*

1. Протягом річного циклу тренувань у волейболістів 15-16 років за результатами виконання тестових завдань встановили зростання показників з фізичної і технічної підготовленості. Кращі показники під час початкового тестування демонстрували волейболісти контрольної групи, в кінці річного циклу тренувань вищими вони виявилися у волейболістів експериментальної групи.

2. За результатами досліджень встановили, що у хлопців-волейболістів достовірні відмінності були виявлені в експериментальній групі під час виконання передач та прийомів м'яча з подач після серії навантажень ( $P < 0,05$ ). Зміни показників в завданні „Нападаючі удари після серії вистрибувань” в експериментальній групі і під час виконання усіх тестових завдань в контрольній групі виявилися не достовірними ( $P > 0,05$ ).

*Перспективи подальших досліджень.* Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей використання комплексних вправ з фізичної і техніко-тактичної підготовки волейболістів, з метою розробки рекомендацій, щодо підвищення ефективності виконання ігрових прийомів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Касаткин А.Н. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов / А.Н. Касаткин, Г.Н. Максименко, М.Ю. Короп. – М.: ФиС, 2014. – С. 38-44.
2. Слупский Л.Н. Техническая подготовка волейболиста / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС, 2007. – С. 84 - 107.
3. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовки и техники выполнения нападающего удара в волейболе / Е.В. Фомин. – М : ФиС, 2016. – 144 с.
4. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – М : ФиС, 1984. – 188 с.

**Науковий керівник:** к.фіз.вих., доцент Пустовалов В. О.

*Є. Хорошко*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК**

Серед засобів оздоровлення різних вікових груп з глибокої давнини одне з перших місць займають вправи у воді. В даний час водна аеробіка в різних її проявах широко застосовується для оздоровлення та фізичного розвитку людей різної статі та віку. У нашій державі великою популярністю користується аквааеробіка, в основному, для жінок середнього і старшого віку. У зарубіжних дослідженнях по цій темі найбільшу увагу також приділено представникам старших вікових груп [1].

Одночасно з цим необхідно відзначити недолік науково-обґрунтованих даних впливу занять аквааеробікою на фізичний стан і здоров'я жінок у віці 25-30 років. Найбільш