

4. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 2009. – 164 с.
5. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К.: 1993. – 197 с.
6. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко., В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2008. – 128 с.

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і сп., доцент В. О. Пустовалов

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

В. С. Бовшик

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

До техніки гри в захисті у волейболі відносяться переміщення, прийом двома руками знизу і зверху в опорному положенні і у падінні, блокування одиночне і групове та страхування. По кожному з технічних прийомів виділяють різновиди [2, 4].

В процесі вдосконалення в техніко-тактичних діях добиваються міцного оволодіння прийомами гри. При цьому дуже важливо забезпечити надійність навичок виконання техніко-тактичних прийомів у різних ігрових ситуаціях. Вдосконалення в техніко-тактичних діях здійснюється з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів, а також їх ігрових функцій, які вони виконують в команді [3, 5, 6].

У підготовці волейболістів широко використовуються комплексні вправи з елементами фізичної, технічної і тактичних підготовки. Головним завданням використання таких вправ є удосконалення у технічних і тактичних діях та розвиток необхідних фізичних здібностей в процесі відпрацювання групових і командних дій, як в нападі, так і в захисті [1, 7, 8].

Мета дослідження: з'ясувати ефективність використання комплексних вправ на вдосконалення захисних дій волейболістів.

Дослідження проводилися в Черкаській середній школі № 27 в період 2016 – 2017 навчального року. В них були задіяні волейболісти 15-16 років. Для проведення досліджень було створено дві групи.

У жовтні 2016 року провели початкове тестування по визначенню рівня техніко-тактичної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп під час виконання тестових завдань пов'язаних із виконанням захисних дій (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати виконання контрольних вправ під час захисних дій волейболістів контрольної та експериментальної груп у жовтні 2016 року

ГРУПИ	Контрольна група	Експериментальна група
Тестові завдання		
Прийом подачі з доведенням, (рази)	4,6 ± 1,2	4,3 ± 1,0
Прийом нападаючих ударів з доведенням, (рази)	4,7 ± 0,8	4,0 ± 0,9
Блокування, (рази)	3,5 ± 0,5	3,3 ± 0,6

Під час початкового тестування по визначенню рівня ефективності виконання захисних дій волейболістів контрольної та експериментальної груп встановили, що хлопці контрольної групи мали вищі середні значення під час виконання тестових завдань, так під час „Прийому подач з подальшим доведенням”, їх значення становили

– $4,6 \pm 1,2$ вдалих спроб, у вправі „Прийом нападаючих ударів з доведенням ” їх результат становив – $4,7 \pm 0,8$ вдалих спроби і у тестовому завданні „Блокування” – вони в середньому виконували $3,5 \pm 0,5$ вдалих спроб. Волейболісти контрольної групи мали дещо гірші середні показники виконання контрольних вправ.

Після початкового тестування протягом року контрольна та експериментальна групи тренувалися за різними методиками, після чого в кінці навчального року провели повторне тестування, результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати виконання контрольних вправ під час захисних дій волейболістів контрольної та експериментальної груп у квітні 2017 року

ГРУПИ	Контрольна група	Експериментальна група
Тестові завдання		
Прийом подачі з доведенням, (рази)	$6,7 \pm 1,1$	$6,9 \pm 0,8$
Прийом нападаючих ударів з доведенням, (рази)	$5,6 \pm 0,7$	$6,0 \pm 1,0$
Блокування, (рази)	$4,3 \pm 0,6$	$4,9 \pm 0,7$

З результатів повторного тестування видно, що середні показники волейболістів обох груп зросли. Під час виконання вправ вищі середні показники мали волейболісти експериментальної групи. Так, під час „Прийому подачі з подальшим доведенням”, їх результат становив – $6,9 \pm 0,8$ вдало виконаних спроб, під час „Прийомів нападаючих ударів з подальшим доведенням” їх показник дорівнював – $6,0 \pm 1,0$ вдалих спроб і у вправі „Блокування” – вони мали середній результат $4,9 \pm 0,7$ вдалих спроб. У волейболістів контрольної групи показники ефективності виконання захисних дій були дещо меншими.

Таким чином, на основі отриманих результатів з’ясували, що показники за якими визначали рівень ефективності виконання захисних дій в групах волейболістів протягом року покращувалися. Під час початкового тестування вищими показниками характеризувалися волейболісти контрольної групи, тоді як в кінці досліджень, після застосування різних методик тренування, кращими вони виявилися у волейболістів експериментальної групи. Такий характер змін результатів виконання тестових вправ волейболістами експериментальної групи можна пояснити тим що, запропонована методика на удосконалення гри в захисті відповідали вирішенню поставлених завдань, про що свідчать покращення результатів тестування в даній групі.

Висновки

1. За результатами досліджень у волейболістів 15-16 років під час виконання контрольних вправ спостерігали зростання показників ефективності виконання захисних дій.

2. Під час початкового тестування вищими показниками характеризувалися волейболісти контрольної групи. Після застосування запропонованої нами методики тренування кращими результати виявилися у волейболістів експериментальної групи.

Список використаної літератури:

1. Амарин М. Г. Тактика волейбола / М. Г. Амарин. – М., ФиС, 2011г. – 96 с.
2. Волейбол / В. Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2015. – 346 с.
3. Демчишин А.А. Підготовка волейболістів / А.А. Демчишин, Б.С. Пилипчук. – К.: Здоров’я, 2011. – 104 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М : ФиС, 2003. – 224 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 2009. – 164 с.

6. Касаткин А. Н. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов / А. Н. Касаткин, Г. Н. Максименко, М. Ю. Короп. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.
7. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К.: 2009. – 197 с.
8. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2008. – 128 с.

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і сп., доцент В. О. Пустовалов

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТОК У СИЛОВОМУ ГИРЬОВОМУ ФІТНЕСІ

В. М. Богомаз

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Актуальність. Зараз жінки все активніше беруть участь в різних спортивних змаганнях і займаються різноманітними формами фізичної активності. Значна роль жінок у виробничій сфері, спорті і суспільному житті є незаперечною. Від зміцнення здоров'я жінки залежить розвиток майбутнього покоління. Це робить необхідним всебічне наукове обґрунтування фізичного виховання і спортивного тренування жінок. У жінок і чоловіків фактично не розрізняються фізіологічні реакції на фізичне навантаження. У тренуваних жінок відбувається збільшення сили, швидкості, витривалості, як і в тренуваних чоловіків. Але у зв'язку з відмінностями у статури, якісному складі тіла й ендокринній системі, існують статеві відмінності щодо фізичної працездатності, сили, швидкості й аеробної здатності. Ці відмінності пояснюють рівень світових рекордних результатів, який у жінок на 7-10% нижчий, ніж у чоловіків. Жінки порівняно з чоловіками мають кращу пристосованість до змін навколишнього середовища, меншу дитячу смертність і більшу тривалість життя.

Правильне використання фізичних навантажень призводить до підвищення функціональних можливостей організму жінок. Для спортсменок, які займаються циклічними видами спорту, особливо при тренуванні на витривалість, характерні більш високі показники аеробних можливостей організму, ніж для спортсменок, у тренуванні яких переважає швидко-силова і швидкісна спрямованість. Регулярне застосування великих обсягів тренувальних навантажень, недостатнє дотримання принципу поступовості в підвищенні обсягу та інтенсивності можуть призвести, особливо в юних спортсменок, до несприятливих змін.

Мета дослідження – обґрунтувати для студенток дозування фізичних навантажень на заняттях з силового гирьового фітнесу.

Методи, організація дослідження. Дослідження здійснювались на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У дослідженні брали участь студентки ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я – 12 осіб. Використовували тренувальні схеми з коефіцієнтом складності від 0,4 до 0,9.

Результати дослідження. Головним питанням планування занять з силового гирьового фітнесу є вибір навантажень, що адекватні індивідуальним можливостям і є найбільш ефективними в досягненні максимально можливого спортивного результату. Тривалість одного заняття не повинно перевищувати 90 хвилин. Слід пам'ятати, що навантаження в різних частинах заняття варіюється. Інтенсивність підвищується під час переходу від розминки без обтяжень до початку вправ гирьового фітнесу. Найбільшої інтенсивності навчальне заняття набуває під час виконання тренувальної схеми із силового гирьового фітнесу. Для зручності планування занять