

P2 – ЧСС за 15 сек після навантаження (20 присідань за 20 секунд),
P3 – ЧСС за 15 сек після хвилини відновлення.

Критерії оцінки наступні: – 0-5 «відмінно»; – 5,1-10 «добре»; – 10,1-15 «задовільно»; –15,1-20 «незадовільно».

Результати оцінки діяльності серцево-судинної системи були наступними: – відмінно – 15 чол. (7,5 %); – добре – 26 чол. (12,9 %); – задовільно – 140 чол.(68,9 %);– незадовільно – 22 чол.(10,8 %).

Результати у кінці експериментальних занять значно змінилися в кращу сторону: – відмінно – 30 чол., що становить 14,7 % (на 7,2 % більше); – добре – 101 чол., що становить 49,7 % (на 36,8 % більше); – задовільно –62 чол., що становить 30,5 % (на 38,5 % менше), – незадовільно – 10 чол., що становить 5,1 % (на 5,7 % менше).

За результатами дослідження, виявлено, що заняття за запропонованою програмою сприяють поліпшенню діяльності серцево-судинної системи. Музичний супровід слугував засобом підвищення працездатності, що у свою чергу знижувало рівень втоми від монотонності однотипних рухів.

Література

1. Антіпова Ж.І.; Васютинська, О.В. (2020). Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. /Матер. Конф. Молодіжної наукової ліги/. Запоріжжя. (2), – 53-55.

2. Беляк Ю.І. (2014) Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (11), – С. 3-7.

3. Паришкура Ю., Тригуб О. (2020) Інноваційні засоби визначення мотивації студенток до занять оздоровчою аеробікою. Матеріали V Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи». – С. 117-122.

4. Antipova Zh. I., Gogoleva E.N., Shurkhal L.A. (2020). Fitness yoga in higher education institutions /International periodic scientific journa «Modern engineering and innovative technologies»/. Karlsruhe, Germany, (5), 39-45.
DOI: 10.30890/2567-5273.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІТОК

Бондар Анна, Шкондя Вікторія

Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ

Кафедра фізичного виховання та спорту

grinchukanna366@gmail.com, vikailch@ukr.net

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – одна з найдинамічніших спортивних ігор [2]. Широке використання баскетболу в системі фізичного

виховання і його популярність обумовлюються, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні молоді, великою видовищністю гри, високою її емоційністю, економічною доступністю [1].

У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [3]. Одним із популярних видів спорту серед студентів є баскетбол.

Обговорення. Проведене нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала.

Майже однакові бали отримали такі показники: кидки в кошик з ближньої дистанції 6,5, ведення м'яча 6,4. Ведення м'яча оцінювалось експертами під час тренувальної гри у баскетбол як з контактом зору, так і без нього.

Технічний елемент підбір м'яча отримав 6,1 бала, що вказує на те, що під час гри спортсменки при завершенні атаки у захисті та нападі не переміщуються під кільце для зйому м'яча або не коректно займають позицію. Передачі м'яча експерти оцінили у 5,8 бала, основною характеристикою була точність передач. Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6.

Рекомендації. Проаналізувавши отримані дані про технічну підготовленість студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету, ми виявили що найгіршим показником є переміщення гравця 4,6 бала, а найкращим ловля м'яча 7,5 бала. Проведене нами дослідження допоможе тренерам підібрати комплекси вправ направлени на підвищення найгірших показників технічної підготовленості баскетболісток та застосувати в тренувальному процесі для покращення результатів гри.

Література

1. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
2. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.

3. Сальникова С. *Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу.* / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимір // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

СИЛОВИЙ ФІТНЕС У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бузиний Богдан
науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.

Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
buzinniybogdan@gmail.com

Постановка проблеми. Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями та навичками, способами виконання рухових вправ і самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання та збереження здоров'я. Серед розмаїття видів спорту та засобів, що застосовуються у процесі фізичного вдосконалення організму особливе місце посідає волейбол. За своєю масовістю, доступністю й захопленістю у дітей і молоді, він слугує засобом фізичного й духовного розвитку та вдосконалення, що дозволяє розкрити особисті можливості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя в одному випадку й досягненні високих спортивних результатів – в іншому [1; 3].

Обговорення. Для розвитку спеціальної рухової підготовленості студентів, що навчаються волейболу у процесі фізичного виховання, слід розглядати силовий фітнес як засіб впливу на силу [1-2]. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах.

Рекомендації. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару – комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в