

11. Шкарупіло П.О. Оцінка рівня соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років. *Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*. 18 Квітня, 2019р. м Київ.
12. Шкарупіло П.О., Борисова Ю.Ю., Лиходій О.О. Аналіз засобів капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять. *Молодий вчений: матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 327 с.

#### References.

1. Aranasenko, H. L. (1992) Эволюция биоэнергетики у здоровье человека //SPb.: Petropols. T. 137. – S. 126-128.
2. Blahii, O., Mykhailenko, B. (2007) Kontrol fizychnoho stanu cholovikiv zriloho viku v umovakh suchasnykh fitness-sentriv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 29-32.
3. Borysova, Yu. Yu., Shkarupilo, P.O. (2016) Vychennia motyviv cholovikiv 22-35 rokov do zaniat kapoeiroiu. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-teoretychnyi zhurnal DDIFKiS*. № 3. S. 20-24.
4. Vavilov, V.V. (2011) Ozdorovitel'nye zanyatiya atleticheskoi gymnastikoi muzhchin vtorogo zrelogo vozrasta. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*. № 2(19). S. 6-11.
5. Dykyi, B.V. (2010) Teoretyko-metodychni aspekty zastosuvannia serednikh kholodovykh navantazhen v ozdorovchomu trenuvanni osib pershoho ta drugoho zriloho viku. *Avtoreferat dys. na здобuttia nauk. step. k. n.fiz.vykh. : spets. 24.00.03 «Fizychna reabilitatsiia»*. Lviv. 21s.
6. Zemtsova, V. (2007) Osoblyvosti styliu zhyttia, samoostinky zdorovia ta motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti cholovikiv pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia fitnessom. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 51-53.
7. Klimenko, YU.L. (2001) Aerobnaya i anaerobnaya rabotosposobnost' muzhchin zrelogo i srednego vozrastov: vozmozhnost' korrektsii s pomoshch'yu trenazhyornykh ustroystv. *Avtoref. diss. kan. med. nauk. K.. 22s.*
8. Penzai, S.A. (2013) Fizychnyi stan cholovikiv II zriloho viku – vykladachiv vyshchych navchalnykh zakladiv // *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 2. - S. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259.
9. Pyrohova, E.A., Yvashchenko, L.Ia., Strapko, N.P. (1986) Vliyanye uprazhneniy na rabotosposobnost y zdorove cheloveka. K.: Zdorovia. 152 s.
10. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. Dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. Vykhovannia i sportu: u 2 t. / [T.lu. Krutsevych, N.Ie. Panhelova, O.D. Kryvchykova ta in.; za red.. T.lu. Krutsevych]. - [3-tie vyd., bez zmin]. – K.: Natsionanyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra», 2018. – T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia ryznykh hrup naselennia. – 448 s.*
11. Shkarupilo, P.O. (2019) Otsinka rivnia somatychnoho zdoroviacholovikiv 22-35 rokov. *Materialy II Vseukrainskoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii»*. 18 Kvitnia. m Kyiv.
12. Shkarupilo, P.O., Borysova, Yu.lu., Lykhodii, O.O. (2017) Analiz zasobiv kapoeiry ta osoblyvosti yikh vykorystannia pid chas ozdorovchykh zaniat. *Molodyi vchenyi: materialy mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy»*. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t. 327 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).06  
УДК 001.895:796.323.2

**Васькевич С. С.**  
**асистент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ**  
**Шкондя В. В.**  
**асистент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ**

### ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В БАСКЕТБОЛІ

В статті розглядаються інноваційні технології баскетболу. Впровадження фітнесу в навчально - тренувальний процес баскетболістів. Вплив тренувань фітнесу на відновлення спортсменів, розвиток сили, витривалості, швидкості та швидкості спортсменів баскетболістів. Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і волевого характеру спортсмена. Комплексні тренування фітнесу покращують ініціативність і комунікабельність особистості на майданчику, розвиває фізичні якості та покращує результати гри, а динамічний процес мотивує на змаганнях до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях. Тому для перемоги у змаганнях та покращення спортивного результату спортсменів потрібно використовувати інноваційні технології тренування баскетболістів. Фітнес-програми сприяють зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, спортсменам високої кваліфікації що дає можливість урізноманітнити заняття. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю.

**Ключові слова:** баскетбол, фітнес-програми, фізичні якості, здоров'я, інноваційні технології.

**Васькевич С., Шкондя В. Использование инновационных технологий в баскетболе.** В статье рассматриваются инновационные технологии баскетбола. Внедрение фитнеса в учебно-тренировочный процесс баскетболистов. Влияние тренировок фитнеса на восстановление спортсменов, развитие силы, выносливости, ловкости и скорости спортсменов баскетболистов. Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера спортсмена. Комплексные тренировки фитнеса улучшают инициативность и коммуникабельность личности на площадке, развивают физические качества и улучшает результаты игры, а динамический процесс мотивирует на соревнованиях к поиску креативных решений в трудных ситуациях. Поэтому для победы в соревнованиях и улучшения спортивного результата спортсменов нужно использовать инновационные технологии тренировки баскетболистов. Фитнес-программы способствуют заинтересованности и привлечению молодежи к физическому воспитанию и спорту. Многогранность относительно нового направления, а именно разновидностей фитнеса, дает возможность заниматься им не только девушкам, а и ребятам, спортсменам высокой квалификации что дает возможность разнообразить занятия. Соответствующая двигательная активность способствует достижению желаемого уровня спортивных тренировок, улучшения здоровья и способствует долголетию.

**Ключевые слова:** баскетбол, фитнес-программы, физические качества, здоровья, инновационные технологии.

**Vaskevich S., Viktoriia S. The use of innovative technologies in basketball.** The article deals with innovative technologies for basketball. Introduction of fitness in the training process of basketball players. The influence of fitness training on the recovery of athletes, the development of strength, endurance, agility and speed of basketball players is studied. The beneficial effect on the athlete's health is accompanied by the development of a stable psyche and strong-willed character of the athlete. Complex physical fitness training increases initiative and sociability of the individual on the court, develops physical qualities and improves the results of the game, and the dynamic process of competition motivates to find creative solutions in difficult situations. Therefore, to win competitions and improve the athletic performance of athletes, it is necessary to use innovative technologies for training basketball players. Fitness programs help to increase the interest and involvement of young people in physical culture and sports. The versatility of a relatively new direction, namely the varieties of fitness, makes it possible to engage in it not only for girls, but also for guys, highly qualified athletes, which makes it possible to diversify classes. It is proved that systematic physical exercises not only improve physical qualities, but also support mental performance at an optimal level, as well as contribute to strengthening the emotional stability of athletes. A condition for the proper development of fitness technologies are uniform requirements for their compilation. These include specific goals and objectives. The choice of fitness tools and methods that have health-improving value, are rationally balanced in orientation, power and volume in accordance with the individual capabilities of each athlete and depend on the priority direction of training is scientifically justified. The complex application of exercises is aimed at the development of aerobic endurance, strength and flexibility, coordination abilities, and regulation of the psychoemotional state of basketball players. Elite athletes are increasingly engaged in yoga and Pilates due to the benefits of strengthening and conditioning the muscles, especially the torso and lower back, which allows them to run, jump, and engage in their chosen sport for longer. Fitness technologies-improve cardio and coordination, develop flexibility, aquafitness classes are very useful in the recovery of athletes after injuries. Fitness will help improve speed and strength through explosive movements that cause muscle fibers to contract quickly.

**Keywords:** basketball, fitness programs, physical qualities, health, innovative technologies.

**Постановка проблеми.** Баскетбол із кожним роком дедалі більшої набуває популярності в Україні як спортивна гра. Дуже багато уваги приділяється цьому виду спорту саме зараз. Високий рівень сучасного баскетболу вимагає більш досконалих та цілеспрямованих тренувань з новими підходами, диференціації навчально-тренувального процесу, використання більш специфічних форм, методів і засобів тренування поєднання з фітнес-програмами, що дозволить тренуванням бути ще більш цікавими і креативними та більш результативнішими [10].

Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури свідчить, що особливої значущості та актуальності набуває пошук інноваційних підходів, використання зарубіжного й вітчизняного досвіду для обґрунтування побудови навчально-тренувального процесу дітей різного віку починаючи з міні-баскетболу та продовжуючи в великому спорті. В річному циклі підготовки, яка б не тільки сприяла підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відіграла велику роль у формуванні мотивації спортсменів до занять баскетболом, починаючи з раннього віку і впродовж всієї спортивної кар'єри [9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури показав значну кількість робіт присвячених пошуку інноваційних технологій в баскетбол на етапі початкової підготовки так і в подальшому процесі тренувань. С. В. Жданов відмічає, що важливим фактором при виборі засобів для підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки є їх різнобічна дія на організм. Вибрані засоби повинні широко варіювати. Автор вважає, що потрібно приділяти увагу акробатичним і гімнастичним вправам, вправам легкої атлетики, різноманітним іграм та інші [2; 4].

В. П. Черемісін і В. Г. Лунічкін вважають, що сучасна стратегія інтенсифікації педагогічного процесу у тренувальних групах повинна проводитися за рахунок виконання окремих вправ із застосуванням цікавих підходів. Автори вказують, що атлетична підготовка у баскетболістів повинна носити комплексний характер з інтегральним впливом на всі фізичні якості [6].

Сьогодні в сучасному суспільстві спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища [3]. Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей спортсменів відіграють такі чинники, як підвищені емоційні навантаження, нерациональне харчування, зниження інтересу до занять. Дана проблема ускладнюється і ще тим, що тренування з баскетболу приходять з

різним рівнем загального фізичного стану та розвитку фізичних якостей в цілому. Фізичні якості, а саме швидкість, витривалість, сила, гнучкість та координаційні здібності спортсмена мають бути на високому рівні, щоб досягати максимально успішних результатів. Тут на допомогу приходять різні види фітнес-програм, що дають можливість удосконалювати та розвивати усі фізичні якості людини [1; 5].

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є пошук та використання інноваційних технологій в баскетболі.

**Виклад основного матеріалу.** В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально-тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол [3].

Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття які включають фітнес-програми, а саме йога-бокс, степ-аеробіка, аквааеробіка, йогалатес та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості. Тренування які включають фітнес-програми вирішують також завдання розвитку фізичних якостей. Завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, які забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація [6; 8].

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я спортсменів і рівня їх фізичної підготовленості. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю. Науковці вказують на те, що адекватні фізичні навантаження, відповідні функціональним фізіологічним резервам організму, вже через 8-10 тижнів занять підвищують загальну фізичну працездатність і аеробну продуктивність на 10-25%.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів [5; 1]. Проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес-технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій є єдині вимоги до її складання. До них належать конкретно поставлені мета й завдання. Науково обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансований за спрямованістю, потужністю та обсягом, відповідно до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, і залежить від пріоритетної спрямованості занять. Комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості, координаційних здібностей, регуляцією психоемоційного стану спортсменів баскетболістів [7].

Йога-бокс - кажуть, протилежності притягується. Ця суміш двох абсолютно різних дисциплін дозволяє досягти ідеального балансу. Висока інтенсивність боксу підвищує кардіостійкість і координацію, а йога збільшує гнучкість, баланс та усвідомленість. Об'єднуючи ці два види тренувань, ти не тільки отримаєш викид ендорфінів і прокачку міцності, а й бонус у вигляді зменшення ризику травм. Аквафітнес - вода забезпечує більший опір, тобто спортсмен спалюватиме більше калорій, а також будеш зміцнювати м'язи. Спортсмени з травмами колінного або стегнового суглобів використовують цей клас, тому що це значно зменшує вплив на суглоби. І перш за все, це дуже весело. Такі заняття добре підходять тим спортсменам які знаходяться в періоді відновлення [2; 8].

Йогалатес - не варто недооцінювати поєднання цих двох комбінацій, вони можуть бути досить динамічними. Оскільки тут немає елементів кардіонавантаження, випробуванням буде утримування поз, що прокачає гнучкість і силу. Елітні спортсмени все частіше займаються йогою і пілатесом завдяки перевагам зміцнення і кондиціонування м'язів, особливо торсу і нижньої частини спини, що дозволяє їм довше бігти, стрибати або займатися спортом.

Степ-аеробіка - високоінтенсивне інтервальне тренування на платформі поєднується з різними рухами аеробіки, спеціально створеному для людей, які шукають максимального спортивного результату. Елементи з степом включають в себе короткі інтенсивні навантаження, що супроводжуються короткими періодами відновлення. Тим часом поєднання рухів на платформі і без неї допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися. Спортсмени які займаються будуть сильнішим, кращим і швидшим [2; 3].

**Висновки.** В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально-тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол.

Використання різних програм фітнесу для удосконалення тренувань баскетболістів а саме йога-бокс, степ-аеробіка, аквааеробіка, йогалатес та інші оздоровчі системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості та удосконалення фізичних якостей спортсменів.

Фітнес-технології - підвищують кардіостійкість і координацію, розвивається гнучкість, заняття аквафітнесу дуже корисні при відновленні спортсменів після травм. Фітнес допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів. Проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес-технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги

У зв'язку з цим, **перспективним напрямком подальших досліджень** є обґрунтування і розробка інноваційних технологій в баскетболі засобами фізичних вправ різних видів фітнесу.

#### Література:

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп

населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я –2015. –ф 1. –С. 4-9.

2. Беляєва, П.В. (2009) Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 12:15-17.

3. Беляк Ю. Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006; 4:14-16.

4. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. -К.: Олімпійська література, 2008. -Т. 2. -С. 320-354.

5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. -К.: Наук. світ, 2008. -198 с.

6. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. -К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.

7. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНУ. С. 30 – 41.

8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

9. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Теория и практика физической культуры. 2004;7:43-46.

10. Сальникова С.В. Динаміка змін компонентного складу маси тіла жінок 37-49 років під впливом занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. 2018;30:95-100.

#### References:

1. Andrieieva O. (2015). Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnologii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. f 1. S. 4-9.

2. Beljaeva P.V. Integral'naja kompleksnaja sistema ocenki vlijaniia zanjatij aerobikoj na organizm studentok. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2009;12:15-17.

3. Belyak Yu, Maistruk A, Zinchenko N. Kharakterystyka suchasnykh prohram ozdorovchoho fitnesu. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2006; 4:14-16..

4. Bulatova M.M., Usachov Yu.O. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. K.: Olimpiiska literatura, 2008. T. 2. S.320-354.

5. Yvashchenko L.Ia. Blahyi A.L., Usachev Yu.A. (2008). Prohrammyrovanyezaniaty ozdorovytelnym fitnesom. K.: Nauk. svit, 2008. 198s.

6. Krutsevych T.Iu. Bezverkhniaia H.V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: Navch. Posibnyk. K.: Olimpiiska literatura, 2010. 248 s.

7. Nerushenko Ye.V. Fizyчне vykhovannia: aerobika: Metodychni rekomendatsii dlia studentiv 1-4 kursiv usikh spetsialnostei. Zaporizhzhia: ZNU. S. 30 – 41.

8. Romanenko V.A. Diagnostika dvigatelnyih sposobnostey Donetsk: DonNU, 2005. 290 s.

9. Sajkina E.G. Fitbol-ajerobika i klassifikacija ee uprazhnenij. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2004;7:43-46.

10. Salnykova S.V. Dynamika zmin komponentnoho skladu masy tila zhinok 37-49 rokov pid vplyvom zaniat akvafitnesom i metodyky endohenno-hipoksychnoho dykhannia. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: fizychna kultura. 2018;30:95-100.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).07

УДК [613.735+796.325]:796.15::378

Васькевич С. С.

асистент кафедри фізичного виховання та спорту  
Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ

### РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ У ЗВО

Сучасний волейбол - атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних комбінацій засноване на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання ігрових прийомів залежить від розвитку стрибучості, стрибкової витривалості і спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем. Стрибкова витривалість - здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями. Виявляється цей вид витривалості в стрибках для нападаючого удару, постановки блоку і виконання друге передач. Здатність ефективно продовжувати м'язову роботу на тлі втомі забезпечують як високорозвинені функціональні можливості, так і вольова підготовка волейболіста. Регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню, що в свою чергу у спортсмена після тривалих занять фітнесом розвиток витривалості, зокрема стрибкової витривалості досягає максимально успішних результатів.

**Ключові слова:** волейбол, фітнес, здоров'я, стрибкова витривалість, спеціальна витривалість.