

і емоційного збудження. При вирішенні проблеми змагальної ефективності основна увага дослідників приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки і в меншій мірі психологічним факторам, зокрема психічним станам. Таким чином, структуру змагальної емоційної стійкості волейболісток склали насамперед найбільш тісно зв'язані з нею показники тривожності і емоційного збудження й специфіка ігрового амплуа[3,5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити ефективність виконання технічних прийомів з урахуванням емоційної стійкості та тривожності при підготовці до змагань у волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Бойко Г., Міщук Д. Психологічні особливості студентів, які навчаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т 2. С. 35-39.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ, 2007. 298 с.
3. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*, 2016. С. 219-221.
4. Помещикова І. П., Іванов І. Психофізіологічні показники волейболістів студентського віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК. 2018. С. 108-110.
5. Мельник А., Ляхова Т. Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: збірник статей III науково-практичної конференції (Харків, 1-2 грудня 2023 р.). Харків: ХНПУ, 2023. С. 150–155.

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ганна Ветрова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Баскетбол – це швидка гра. Вона включає несподівані ривки на повній швидкості і миттєві зупинки, потребує вміння пересуватися по майданчику так швидко, як кращі спринтери. Тому до баскетболістів висуваються високі вимоги щодо розвитку швидкості, загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: баскетбол; швидкість; витривалість; спритність; швидкісно-силові якості.

Вступ. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Фізичні якості складають основу будь-якого рухового акту і ефективність рухових вмінь та навичок залежать не тільки від правильності їх виконання, але і від прояву фізичних якостей. Більше того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу,

спритність та інші властивості, які потрібні у даний момент, і дозволяють досягти поставленої мети [1].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати склад спеціальних фізичних якостей баскетболістів за матеріалами сучасних видань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних та інтернет видань з методики фізичної підготовки в баскетболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фізичних якостей необхідних баскетболісту в його спортивній діяльності здійснюється в процесі фізичної підготовки. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців та з науково-методичних матеріалів, у фізичній підготовці спортсменів провідне місце займає показник швидкісної тобто спеціальної витривалості. Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи [5].

Як стверджують Дорош М.І. та Горчанюк В.А., швидкісно-силова підготовка баскетболістів включає три основні напрями: швидкісний, швидкісно-силовий, силовий.

Швидкісний напрям. Розширюється завдання – підвищення швидкості виконання основної вправи або окремих елементів та їх сполучень. Швидкість руху досягається за рахунок удосконалення координації рухів, узгодженості у роботі м'язів.

Швидкісно-силовий напрям. Вирішується завдання – збільшення сили м'язів та швидкості рухів. Використовуються основні вправи без обтяжень або з невеликим обтяженням. Вправи виконуються максимально швидко і чергуються із заданою швидкістю – 80-90 % від максимальної.

Силовий напрям. Вирішується завдання – розвиток сили м'язів. Вага обтяження або опір складає 80 % від максимального. Характер виконання вправ різний – від максимально швидкого до 60 % від максимального [3].

Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку швидкісної витривалості [4; 5; 6].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання розвитку спеціальних фізичних якостей у баскетболі є актуальним та не вирішеним остаточно.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідити ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей у баскетболі при підготовці до змагань.

Список використаної літератури:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Грибан Г.П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир, «Рута». 2017. 46 с.

3. Дорош М.І., Горчанюк В.А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор: Конспект лекції. Харків:УкрДУЗТ, 2016. 26 с.

4. Коваль М. В., Чуча Н.І. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2016. №. 1. С. 21-24.

5. Пащенко Н.О., Чуча Н.І. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 104-106.

6. Помещикова І. П., Пащенко Н.О. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції*, (Харків, 10 – 12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2014. С. 191–194.

7. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. К.: Преса України, 2006. 224 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Єлизавета Глебова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. *Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо психологічної підготовки волейболістів до змагань. Вивчено, що психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення у спортсменів стану психологічної готовності до змагання як багаторівневої освіти з мотиваційною, ціннісною, діяльнісною складовими.*

Ключові слова: *підготовка, змагання, волейболіст, успішність, психологія.*

Вступ. Однією з важливих проблем спортивної діяльності людини в даний час є проблема психологічної підготовки спортсмена, оскільки юні волейболісти під час виступу на змаганнях зазнають хвилювання, страху, невпевненості в позитивному результаті, високого рівня тиску вболівальників. Успіх у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, тактичної та технічної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності [1].

У психологічній підготовці до спортивної діяльності важливе значення має особистісний розвиток, що допомагає проживати психологічні кризи, що у процесі конкурентної боротьби. Успішність подолання кризових ситуацій залежить від цього, як волейболіст здатний керувати своїм психоемоційним станом, своєчасно мобілізуватися, досягаючи результату.

Мета дослідження: вивчити психологічну підготовку волейболістів до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.