

2. Герман О. В., Іванов І. В. Дослідження змісту побудови змагальної програми у черліденгу, номінація «данс» на основі аналізу провідних команд світу. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2018. № 5. С. 28 – 30.

3. Криштапович А. Г., Гуменюк С. В. Побудова змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: збірник наукових праць Випуск 1. Харків, 2017. С. 261 – 265.

4. Луценко Ю.М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харків, 2021. 239 с.

5. Мулик В. В., Луценко Ю. М., Таран Л. М. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С.75 – 79.

6. Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу (Всесвітня конфедерація рок-н-ролу). URL: <http://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення: 20.03.2024).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Аліна Гура, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі вивчено, особливості розвитку силової витривалості у волейболі. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість. Під час гри волейболісти виконують велику кількість силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості.

Ключові слова: витривалість; сила; вправи; втома; напруга.

Вступ. У різних видах спорту витривалість має своєрідний характер. Загалом витривалість – це здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності, а також його вміння ефективно протистояти фізичній втомі [3; 5].

У роботі [1] зазначено, що ігрові навантаження у волейболі характеризуються здебільшого швидко-силовою витривалістю, спроможністю тривалий час виконувати рухи з певною силою і швидкістю. Хоча волейбол і не відносять до видів спорту, де витривалість є основним фактором, але необхідність виконувати в процесі гри стрибки, швидкі пересування по майданчику, а також удари по м'ячу з граничною силою протягом 1-2-годинного

змагання при високому фізичному і емоційному навантаженні вимагають від волейболіста вже у ранньому віці розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Так як сучасний волейбол є атлетичною грою з великою кількістю силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців окрім швидкісної, стрибкової, ігрової витривалості приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості.

Мета дослідження: вивчити особливості розвитку силовій витривалості у волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Силова витривалість – це, перш за все, здатність виконувати рухову роботу протягом тривалого часу без зниження її ефективності. По-друге, це здатність долати силовий стрес протягом певного періоду часу. Силова витривалість має різні форми прояву залежно від характеру рухової дії, що виконується. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість [1; 2].

Динамічна силова витривалість типова для вправ з повторними і значними м'язовими напругами при відносно невисокій швидкості рухів, а також для вправ циклічного або ациклічного характеру, де потрібна швидка сила. Вправи силового динамічного характеру можуть виконуватися з різною інтенсивністю та числом можливих повторень. Показники силовій динамічній витривалості значною мірою залежить від рівня розвитку максимальної сили гравців. Для розвитку силовій динамічній витривалості використовуються в основному різноманітні вправи з обтяженнями, що виконуються методом повторних зусиль з багаторазовим подоланням неграничного опору до стомлення або «до відмови», а також методом кругового тренування [3].

Статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з тривалим утриманням граничних та помірних напруг, необхідних головним чином для збереження певної пози. У розвиток статичної силовій витривалості застосовуються різні ізометричні вправи, виконання яких має обмежуватися стадією компенсаторного втоми. З їхньою допомогою можна впливати практично на будь-які м'язові групи. При цьому дуже важливо, щоб вихідне положення і кути в суглобах були такими, при яких включаються в роботу ті м'язові групи, витривалість яких потрібна для підвищення результату в даній вправі. Тривалість статичного напруження м'язів має тривати понад 12-20 с. З віком силова витривалість до статичних зусиль постійно зростає. Найбільший приріст витривалості до статичного зусилля спостерігається період від 13 до 16 років [1; 4].

Статичні вправи монотонні, вимагають значної психічної напруги і швидко призводять до втоми. Тому, захоплюватися ними під час проведення тренувань не рекомендується. Виконання багатьох ізометричних вправ силового характеру пов'язане з великим напруженням всього організму.

Як зазначено у роботі [1] статична витривалість підвищується швидше, коли ізометричні напруги виконуються у поєднанні з динамічною роботою м'язів, що підсилює кровообіг (легкий біг підтюпцем, різні загально-розвиваючі вправи, тощо). У заняттях не слід застосовувати додаткові обтяження або вони

повинні бути невеликими (1-3 кг). Статичні вправи треба обов'язково чергувати з вправами на розтягування м'язів та їхнє довільне розслаблення. Чим більше статичне навантаження, тим тривалішим має бути відпочинок. Статичні вправи під час тренування слід виконувати в кінці основної частини, але за умови, що заключна частина буде більш тривалою та динамічною. Головну роль розвитку статичної витривалості грає повторний метод.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол є атлетичною грою з великою кількістю силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити особливості швидкісної витривалості.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 6(126). С. 30–33.
3. Головка А. М. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки: для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, 2023. 22 с.
4. Єрмаков, С. С., Носко, М. О., Маслов, В. М., Гришко, Л. Г.. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139 (1). С. 66–69.
5. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дар'я Дем'яненко, Олена Горбенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У даному науковому дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових досліджень розглядається питання індивідуалізації тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Ключові слова: індивідуалізація, навантаження, спортсмени, спортивна підготовка, спортивні танці.