

поряд з розвитком фізичних якостей, сприяли б якісному забезпеченню технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях ми плануємо приділити увагу удосконаленню технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях.

Список використаної літератури:

1. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14, т. 1. С. 106-112.

2. Лисенко А. О. Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

3. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Фізичне виховання різних груп населення: Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105-118.

4. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.

6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

СТРИБУЧІСТЬ, ЯК НАЙВАЖЛИВІША ШВИДКІСНО-СИЛОВА ЗДІБНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ярослав Пільгун, Аліна Мельник

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі вивчено, що розвиток швидкісно-силових здібностей є одним із найбільш важливих розділів спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Проявом швидкісно-силових здібностей у волейболі є стрибки. Стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі.

Ключові слова: здібність; стрибучість; волейболіст; сила; швидкість.

Вступ. Швидкісно-силові здібності – це здатність волейболіста виявляти гранично можливі зусилля зі збереженням оптимальної амплітуди рухів у найкоротший відрізок часу. Сучасний тренувальний процес не обходиться без швидкісно-силової підготовки. Вона потрібна для того, щоб підвищувалися функціональні можливості гравців. Вважається, що до швидкісно-силових здібностей відносяться: швидка та вибухова сила [3].

Показник стрибучості один із головних факторів у волейболі. Чим вище і швидше стрибає спортсмен, тим він корисніший для своєї команди. Стрибки повсюдно використовуються в грі як при відштовхуванні двома ногами, так і однією ногою в різних ігрових ситуаціях. Чим вище волейболіст відштовхується при виконанні атакуючого удару, тим складніше проти нього виконувати ігрові дії у захисті [1; 4].

Мета дослідження: вивчити стрибучість, як найважливішу швидкісно-силову здібність волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрибучість – це фізична якість, що відноситься до швидкісно-силових і вимагає високого рівня координаційних здібностей. Стрибучість – це здатність до виконання стрибка з великою висотою підйому відносного центру маси тіла або зі значною дальністю без розбігу. Швидкісно-силові здібності виявляються при динамічному і поступальному режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла, а також його ланок у просторі. Стрибучість залежить від потужності, що розвивається при відштовхуванні, що, у свою чергу, пов'язано з рівнем вибухової сили волейболіста [1; 5].

Стрибок – це основа для нападу (нападаючі удари, силова подача у стрибку) і для виконання блоку. Вміння високо стрибати дозволяє гравцям невисокого зросту певною мірою змагатися з високорослими волейболістами [4].

Основа будь-якого стрибка – це швидкість та сила. Щоб ефективно виконати стрибок, як у висоту, так і в довжину, спортсмен повинен мати високі швидкісні здібності. Коли потрібен прояв найбільшої швидкості, доводиться долати великий зовнішній опір. Зв'язок між швидкістю і силою у багатьох рухах безпосередньо з індивідуальними особливостями людини. Збільшення рівня максимальної сили призводить до зростання швидкості рухів. Якщо зовнішнє обтяження мале, то приріст сили мінімально позначається на прирості швидкості. Збільшення рівня максимальної швидкості призводить до зростання швидкісних та силових здібностей. При одночасному підвищенні показників швидкості та сили збільшуються швидкісно-силові здібності [2].

Величина зусиль, що розвиваються за максимально короткий час при виконанні поштовху в стрибках, має бути гранично великою. Це можливе лише за їх «вибуховому» характері. Взаємозв'язок швидкості та сили проявляється у потужності рухів. Для короткого та сильного відштовхування необхідний прояв миттєвого скорочення м'язів при їх сильній нарузі, що потребує потужної концентрації вольових зусиль. Швидкість рухів, як компонент стрибучості, забезпечується високою функціональною нестійкістю нервових центрів та супроводжується швидкою зміною збудження, гальмування, скорочення та розслаблення м'язів [2].

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що стрибучість – це специфічна якість рухової діяльності швидкісно-силового спрямування, яка об'єднує у собі силу, бистрість та еластичність м'язових скорочень, зберігаючи при цьому оптимальну амплітуду рухів. Важливими складовими якісного стрибка є ефективність відштовхування, техніка польоту та

приземлення. Стрибучість – це здатність до максимальної концентрації м'язових та вольових зусиль у мінімальний відрізок часу при подоланні вертикальних та горизонтальних відстаней.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити показники стрибучості у волейболістів 13-14 років.

Список використаної літератури:

1. 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.

2. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

3. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Серія 5. Вип. 85. С. 118–122.

4. Пільгун Ярослав, Мельник Аліна Основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез I Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023*, Харків: ХДАФК, 2023. С. 77–79.

5. Собко І., Мартиненко В. Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 111–114.

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Андрій Плецер, Світлана Стадник

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розкрито сутність, зародження та особливості розвитку веслування на човнах «Дракон». Веслування на човнах «Дракон» - це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоденному урбанізованому світі; це гармонійна дисципліна, у якій необхідно поєднувати силу, витривалість, сміливість та майстерність; це – вид фізичної рекреації, яким може займатися кожний у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою.

Ключові слова: веслування на човнах «Дракон», драгонбот, спорт, фізична рекреація.

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я не тільки не втрачає своєї актуальності, але й набуває особливо важливого значення, зокрема якщо вона стосується підростаючого покоління. Аналіз світового досвіду та