

### Список використаної літератури:

1. Гант О., Мінюй Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*. 2020. №.3 (17). С. 4–13. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.01>
2. Гант О., Мінюй Ч., Пушкарьов Є. Стратегії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років через дистанційні платформи. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія"*. 2023. №. 68. С. 359–374.
3. Мітова О., Івченко О. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №. 5. С. 74–77.
4. Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Кудімова О. В. Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2016. №. 4. С. 51–56.
5. Чуча Н. І. Визначення рівня параметрів уваги студенток–баскетболісток *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 240–243.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Єва Прокопенко

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пасєвський В.В.

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах розглянуті питання розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів, їх розвиток та вплив на виконання технічних прийомів під час гри.

**Ключові слова:** швидкість, вибухова сила, швидкісно-силові якості, стартова сила.

**Вступ.** У роботі швидкісно-силового характеру істотна роль відводиться швидкої і вибухової силі. Рівень їх розвитку для волейболістів має провідне значення, так як час виконання змагальних дій швидкісно-силового характеру (подача, блокування, передачі або удар м'яча) під час гри обмежена, і вони повинні виконуватися з високою швидкістю. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних якостей з мінімальними паузами відпочинку, що говорить про важливість розвитку рівня їх швидкісно-силових якостей [2, 4].

Прояв вибухової сили включає в себе три компоненти і кількісно визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зовнішнього зусилля на початку робочого напруження м'язів (стартова сила), здатність до нарощування робочого зусилля в процесі розгону переміщуваної маси (вибухова сила). В умовах спортивної діяльності вибухова сила проявляється в ізометричному і

динамічному режимі роботи м'язів, причому в останньому в умовах подолання різного за величиною зовнішнього опору. Чим вище рівень розвитку стартової сили, тим швидше реалізується вибухова сила м'язів [5].

**Мета та завдання дослідження:** розширити знання з питань швидкісно-силової підготовки юних волейболістів та її вплив на виконання технічних прийомів під час гри. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан питання швидкісно-силової підготовки у волейболі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Швидкісна сила проявляється в умовах швидкісних рухів проти відносно невеликого зовнішнього опору і забезпечується властивостями нервово-м'язового апарату, які визначають стартову і яка прискорює сили м'язів. Виходячи з величини зовнішнього опору, умовно виділяються дві специфічні форми швидкісної сили [1, 3].

Одна з них, притаманна рухам проти незначного зовнішнього опору і особливо з короткою амплітудою), характеризується переважним розвитком стартової сили м'язів, інша, що формується при рухах проти більш значного зовнішнього опору, відрізняється розвитком як стартової, так і вибухової сили. Причому друга форма швидкісної сили тим більше пов'язана з максимальною силою, чим більше зовнішній опір. Абсолютна ж величина максимальної сили в даному випадку не є фактором, що визначає швидкість рухів, і повинна розвиватися до об'єктивно необхідного рівня.

Реактивна здатність є специфічною властивістю нервово-м'язового апарату (залежно від спортивної спеціалізації), що виражається в прояві потужного рухового зусилля відразу ж після інтенсивного механічного розтягування м'язів, тобто при швидкому переході їх від поступової роботи до подання, в умовах максимуму.

Слід також зазначити, що ефективність прояви швидкісно-силових здібностей, на думку деяких авторів [3, 5], залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язової напруги.

Під швидкісними здібностями, як відомо, прийнято розуміти здібності людини здійснювати рухи за мінімальний відрізок часу. Здатність швидко виконувати рухи - це одне з найважливіших якостей необхідних кваліфікованим гравцям у волейбол. Високий рівень швидкості дозволяє спортсменові виконувати складні координаційні дії та технічні елементи. Оскільки швидкість рухів завжди пов'язана з проявом значної сили, ці здібності часто характеризують швидкісно-силовими [1, 3, 5].

Швидкість рухів спортсмена в першу чергу визначається діяльністю кори головного мозку, що викликає напругу і розслаблення м'язів, що і забезпечує координацію рухів. Швидкість значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили і еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі - і від витривалості спортсмена. Отже, покращення цих компонентів визначає розвиток швидкості рухів спортсмена [5].

Низкою авторів встановлено, що між силою і швидкістю існує обернено пропорційна залежність. Однак, у рухах швидкісно-силового характеру або сила, або швидкість, або те і те разом завжди проявляється на досить високому рівні, тобто прояви сили і швидкості залежать від максимальних величин цих показників [4].

Для розвитку вибухової сили слід долати опір, на рівні 80-95 % від максимуму; для розвитку швидкої сили достатньо долати опір 70-80% від максимуму, виконуючи кожен рух з прискоренням, що не перевищує субмежові величини. Інтенсивність швидкісно-силової підготовки характеризується вагою обтяження, швидкістю виконання вправ, пов'язаної з нею амплітудою рухів, дотриманням правильного положення і послідовності рухів. За величиною (виходячи з можливостей спортсмена на даний період часу) інтенсивність виконання вправ може бути граничною (100%), субмежовою (90-95 %), граничною (80-90%), високою (70-80%), великою (60 -70%), середньою (50%), помірною (30-40 %) і малою (20-30%) [1, 2].

**Висновки.** Розвиток швидкісно-силових здібностей є важливою складовою в організації фізичної підготовки юних волейболістів. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей на пряму пов'язаний з якістю виконання технічних прийомів у волейболі.

**Перспективи подальших досліджень:** визначити фактори, які впливають на фізичну підготовленість волейболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Борисова О. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018 № 5. С. 167-173.
2. Линець М., Ярослав Г. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 4 (30). С. 41-49.
3. Сироватко З. В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2018. № 3 (97). С 106-108.
4. Приходько, В. В., Гринченко І. Б. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 8. С 39-41.
5. Швай, О. Д. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 1. С. 73-76.