

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гвоздецька С.В., Волчек І.А. Розвиток координаційних здібностей дівчат 11 років на секційних заняттях з баскетболу. *Молодий вчений*. Суми, 2017. №3.1 (43.1). С.83-85.
2. Заворотна О.А. Корекція координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків, 2008. №4. С. 35-38.
3. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. № 15. С. 3-13.
4. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А., Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6 (100). С. 85-89.

*Польовий Андрій*

*Науковий керівник: викл. Сопотницька О.В.*

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ОДНА З  
НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДОВИХ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

В сучасних умовах, коли обсяги тренувальних навантажень на рівні спорту вищих досягнень мають граничні значення, подальше зростання спортивно-технічної майстерності волейболістів багато в чому залежить від інтенсифікації тренувального процесу, підвищення ефективності системи тренувальних впливів. Висока інтенсивність рухових дій під час гри повинна бути забезпечена відповідним розвитком основних функціональних систем. Ігрові дії полягають в безлічі швидких рухових дій, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій. Все це висуває великі вимоги до рівня розвитку ряду рухових якостей волейболістів, і особливо швидкісно-силових.

Проблемам швидкісно-силової підготовки волейболістів присвячено ряд робіт таких відомих фахівців, як Ю.В. Верхошанский [1], А.Т. Гаратов [3], Ю.Д. Железняк [6], В.Н. Платонов [9], Є.В. Фомін [11]. В практиці теорії і методики спортивного тренування волейболістів існує велика кількість методик, методичних прийомів, засобів використання фізичних вправ спрямованих на розвиток рухових якостей та формування спеціальних вмінь та навичок.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні швидкісно-силової підготовки волейболістів.

Актуальність дослідження. Важливим завданням юнацького спорту є розвиток комплексу фізичних якостей, особливо тих, від рівня розвитку яких залежить досягнення високих результатів у обраному виді спорту. Волейбол, як і усі спортивні ігри, відносять до виду спорту, для якого характерне комплексне виявлення фізичних якостей. Однак, у процесі гри, волейболісти виконують значну кількість дій швидкісно-силового характеру. Порівняльний аналіз активності волейболістів показав, що до яскравого виявлення швидкісно-силових дій відносять такі види рухів, як ривки, зупинки, стрибки, пересування у захисті, що пов'язане з переборюванням суперника, передачі м'яча [5].

Необхідно також відзначити велику варіативність техніки виконання цих рухів. Це пов'язано, по-перше, з моментом зміни ігрових ситуацій, по-друге – з протидією гравців команди суперника. У такому разі спортсмен не завжди може використовувати найбільш раціональну техніку рухів і результат тоді багато в чому залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей [3].

На думку багатьох фахівців, значне місце у процесі фізичного виховання підростаючого покоління, повинно бути відведено вихованню швидкісно-силових якостей (Н.Н. Гончаров, В.С. Фарфель, Р.Е. Мотиланська, В.П. Філін, П.Я. Чересинева та інші), тобто їх високий рівень розвитку сприяє успішній трудовій діяльності людини та досягненню високих спортивних результатів.

Міра прояву спортивно-силової підготовки залежить не тільки від величини м'язової сили, але й від здібності спортсмена до великої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму.

Основі виховання швидкісно-силових якостей присвячена значна кількість праць (В.С. Фарфель, А.В. Коробков, А.А. Маркосян, С.І. Гальперін, Н.Є. Татарський).

З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться до якостей, прояву яких зумовлено тим, що м'язева сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів та сполученого з ним напруження.

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей позитивно впливає на фізичну та технічну підготовленість тих, хто займається, на їх сприйнятті та концентрації зусиль у просторі і в часі (В.М. Дьячков, Ю.В. Верхошанський).

Швидкісно-силові навантаження більш різносторонні та ефективні, ніж просто швидкісні чи силові навантаження. Вони адаптують організм до виконання праці, утворюючи передумови для росту не тільки сили, але й швидкості (С.П. Летунов і Р.Е. Мотилянська, Л.І. Стогова, Ф.А. Йорданська, Г.А. Тітов).

Р.Е. Мотилянська [8] підкреслює, що на базі морфологічного та Функціонального укріплення організму швидкісно-силова підготовка може бути могутнім стимулом для підвищення загального рівня фізичного розвитку юного спортсмена, поліпшення його функціональних можливостей.

Згідно теорії фізичного виховання (В.П. Філіна) [10], прийнято вважати: виховання швидкісно-силових якостей можна ефективно здійснювати за допомогою швидкісно-силових та власно-силових вправ.

На думку Ю.В. Верхошанського [1], здібність до швидкісно-силових проявів слід розуміти не як похідне від сили та швидкості, а як самостійну якість, яка повинна бути поставлена в один ряд з швидкістю, силою, витривалістю і розвиток яких потребує адекватних, належних тільки йому, засобів та методів тренування.

Дослідження лікарів та фізіологів у цьому напрямку (Р.Е. Мотилянська, Б.Г. Куневич, В.М. Корецький, П.І. Стогова) свідчать про позитивні зрушення в організмі юних спортсменів в результаті застосування силових та швидкісно-силових вправ.

У своїй праці В.М. Льовін довів, що:

Швидкісно-силова підготовка є однією з найважливіших складових спортивною підготовки волейболістів, про що свідчить велика кількість дій швидкісно-силового характеру.

Використання вправ з навантаженням дозволяє без збільшення загального часу тренування досягти суттєвого поліпшення спеціальної фізичної підготовки.

Облік вікових особливостей, зміни фізичних якостей мають велике значення для розробки науково-обґрунтованої методики спортивних вправ, постановки оптимальних тренувальних і змагальних навантажень.

В.П. Філін показав, що в результаті активних занять спортом, інтенсифікується розвиток рухового аналізатора школяра, що зумовлює підвищення його функціональних можливостей.

Шляхом своєчасного та раціонального застосування засобів та методів фізичного виховання можна успішно діяти на розвиток та повне виявлення того чи іншого фізичного явища у найбільш сприятливий для цього віковий період [7].

Для подальшого удосконалення методів контролю для швидкісно-силової підготовки спортсменів суттєве значення має розробка критеріїв оцінки рівня розвитку центрально-нервових факторів, що впливають на ефективність виконання спортивно-силових рухів.

Система застосування навантаження та послідовність вживання її в навчально-тренувальному процесі базується на взаємозв'язку фізичних та біохімічних перетворень в організмі. Перші наукові дослідження у цьому напрямку були виконані під керівництвом Н.Н. Яковлева, який встановив, що найбільш доцільна послідовність побудови черговості вправ полягає у перевазі розвитку спочатку сили, потім швидкості та витривалості, спритності та гнучкості.

Встановлено, що позитивний ефект на одному занятті дають вправи, що виконуються в такій послідовності:

- вправи на прояв швидкісної витривалості, а потім загальної витривалості;
- вправи швидкісно-силової спрямованості, а потім витривалості;

- вправи швидкісно-силової, а потім швидкісної витривалості[2].

Науковець А.А. Гужаловський [4] пропонує розвивати рухові якості на тренуванні у такій послідовності:

- вправи, пов'язані з розвитком швидкісного руху, які виконуються одразу після комплексу загальнорозвиваючих вправ;

- вправи для розвитку спритності, швидкісно-силових якостей – після вивчення нового та перед закріпленням і удосконаленням раніше вивченого учбового матеріалу;

- вправи на розвиток сили, різноманітних видів витривалості – у другій половині чи наприкінці основної частини тренувального заняття;

- вправи, направлені на розвиток гнучкості та рухомості у суглобах – під кінець основної частини чи заключної частини тренування поряд з вправами на відновлення та увагу.

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що необхідність виховання швидкісно-силової підготовки має велике значення у підвищенні спортивної майстерності волейболістів, що сприяє успішній трудовій діяльності спортсменів та досягненню високих спортивних результатів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
5. Гарапов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток: Автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1990.–23 с.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Минск, 1978. –236 с.
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 201-219.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
10. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 280 с.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.
12. Филин В.П. и др. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов различного возраста //Теория и практика физической культуры. – 1977. – №5. С. 16-20.
13. Фомин Е.В., Топышев О.П., Смирнов Ю.И., Хайтов Х.Б. Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов //Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С. 10-12.

*Співак Валентин*

*Науковий керівник: доц. Омеляненко В.Г.*

### **ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ СЬОМИХ КЛАСІВ**

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні залишається актуальною проблема організації фізичного виховання школярів. Можна виділити такі сучасні проблеми його організації: застарілі підходи до процесу організації фізичного виховання; недостатня кількість інвентарю та обладнання, зорієнтованого на сучасні форми рухової активності; неефективне використання спортивної бази навчальних закладів; відсутність мотивації в роботі вчителя фізичної культури; недостатня фінансова забезпеченість; неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує роботу школи з фізичного виховання [1, 4].

Фахівці шукають нові форми організації фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі, методи та засоби покращення фізичного здоров'я учнівської молоді [2, 3].