

вправами, правильна осанка, естетичні пози, жести підвищують імідж фахівця, забезпечують його перевагу перед іншими студентами.

Підкреслимо, що заняття у секції спортивного клубу побудовані таким чином, щоб студенти використовували практичні вміння та знання, отримані під час загальнотеоретичної підготовки. З цієї метою кожне заняття починалося і закінчувалося практичною реалізацією навичок самоконтролю. В ході проведених занять обов'язково обговорювалися завдання раціонального вибору певних фізичних вправ відповідно до цільових установок самостійного заняття конкретного студента, а також проблеми дозування силових навантажень відповідно до його фізичного стану. Особлива увага у зв'язку з метою дослідження приділялася темі адаптації студентів до навчання у ВНЗ засобами фізичної культури, позитивного впливу фізичних вправ на розумову працездатність студентів, якість навчальної роботи.

По завершенню дослідження було проведено повторне тестування для виявлення динаміки показників рівня здоров'я, адаптаційного потенціалу і ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Сказати, що за час експерименту змінився рівень фізичного здоров'я студентів, буде некоректно. Всі мають розуміти, що за короткий термін це неможливо, проте була позитивна динаміка. При обстеженні стану здоров'я студентів середньогрупові показники на початку експерименту склали від $8 \pm 0,5$ до $9 \pm 0,5$ балів, що відповідало показникам здоров'я на рівні нижче середнього. Після експерименту показники рівня здоров'я в контрольній групі трохи збільшилися: від $8,6 \pm 0,5$ до $9,5 \pm 0,5$ балів, що значно краще.

Обробка результатів виявила наступне:

- 1) У студентів тестової групи наприкінці експерименту краще сформувалися адаптивні здібності;
- 2) Нервово-психічна стійкість учасників тестування стала вищою, їх адаптація була ефективнішою і легшою;
- 3) Моральна нормативність залишилася приблизно на однаковому рівні у студентів експериментальної та контрольної груп.

Мотиви занять фізичними вправами в експериментальній групі були наступні:

- ✓ зміцнення здоров'я і всебічний розвиток;
- ✓ підвищення рівня розумової і фізичної працездатності;
- ✓ розвиток адаптаційних здібностей;
- ✓ необхідність занять фізичною культурою для підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Таким чином, результати педагогічного експерименту, проведеного у I семестрі навчального року на базі спортивного клубу, показали, що для підвищення рівня здоров'я та адаптації студентів до навчання у ВНЗ потрібна цілеспрямована робота з їх підготовки до самостійних занять фізичними вправами. Зміст її повинен забезпечувати теоретично-методичну підготовку, розвиток самоконтролю за фізичним і функціональним станом організму, а також за психоемоційною сферою. Проведений експеримент показав результативність розробленого алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою і їх позитивний вплив на рівень здоров'я і розвиток адаптивних здібностей студентів.

Література

1. Браун Т.П. Адаптація студентів до навчання у ВНЗ в умовах оптимізації освітнього середовища: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб. 2007. 21 с.
2. Дзюбалов А.К. Рухові і організаційно-методичні уміння як чинники залучення студентів до самостійної фізичної діяльності: автореферат дис. канд. пед. наук. М., 1991. 21 с.
3. Логунов В. И. Основні напрями формування потреби в систематичному зайнятті фізичними вправами у студентів технічного ВНЗ // Теор. і практ. физ. культури. 2008. №6. С. 32-34.
4. Маляренко Т.Н. Валеологічні аспекти освіти ВНЗ// Валеологія. 1996. №2. С. 18-27.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.// Олімпійська література. 2001. Київ. 360 с.
6. Vilensky M. Physical culture and healthy way of life of students: studies. pos M. : Gardariki, 2007. 21
7. Karavaev N. Pedagogical accompaniment of adaptation of students to the educational process of technical institution of higher learning: author of referat of dis. sciences. Tula, 2006. 19 p.
8. Popov G., Shinkarenko E., Seratzinov O. Criteria of health: are adaptation, socialization, individualization// of Announcer Tomsk state 2007. №5 (68). 83-87 p.
9. Pavluk N. Adaptation to the studies of students of the first course of pedagogical institution of higher learning by facilities of physical culture: author of referat of dis. sciences. Shuy, 2006. 22 p.

Розторгуй М.С.

Львівський державний університет фізичної культури

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ПРОТЯГОМ ДРУГОГО ПЕРІОДУ

У статті представлений історичний аналіз розвитку силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду 1984-1992 рр. (період проведення VII-IX Паралімпійських ігор). В результаті вивчення історичного досвіду, аналізу та оцінювання історичних подій й фактів, особливостей функціонування силових видів спорту як складової частини адаптивного спорту та протоколів міжнародних змагань з пауерліфтингу та важкої атлетики виявлено тенденції та кількісні показники функціонування силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду.

Ключові слова: силові види спорту, спортсмени з інвалідністю, важка атлетика, пауерліфтинг, тенденції.

Розторгуй М.С. Тенденции развития силовых видов адаптивного спорта в течение второго периода. В статье представлен исторический анализ развития силовых видов адаптивного спорта в течение второго периода

1984-1992 гг. (период проведения VII-IX Паралимпийских игр). В результате изучения исторического опыта, анализа и оценки исторических событий и фактов, особенностей функционирования силовых видов спорта как составной части адаптивного спорта и протоколов международных соревнований по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике выявлены тенденции и количественные показатели функционирования силовых видов адаптивного спорта в течение второго периода.

Ключевые слова: силовые виды спорта, спортсмены-инвалиды, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, тенденции.

Mariia Roztorhyi. Trends of development of strength adaptive sports in the second period. The conducted analysis of available scientific research indicates the lack of general information on the development of strength sports for athletes of different nosological groups as an integral part of adaptive sports.

The aim of this scientific research is to identify trends in the development of force types of strength adaptive sports during the second period. The following methods were used to solve this goal: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, documentary method, comparative-historical method, retrospective method.

The article presents the historical analysis of the development of force types of adaptive sports during the second period of 1984-1992 (the period of the VI-IX Paralympic Games). As a result of study of historical experience, analysis and evaluation of historical events and facts, features of functioning of strength sports as an integral part of adaptive sports and protocols of international competitions in powerlifting and weightlifting, quantitative indicators of development of force types of strength adaptive sports during the second period were revealed.

The following tendencies of development of strength adaptive sports are defined: inclusion of powerlifting in the program of the Paralympic Games; the involvement of athletes of different nosological groups in the strength sports; the distinction between powerlifting and weightlifting in the Paralympic Games program as a sport for athletes of different nosological groups; a consistent increase in the number of athletes participating in competitions of powerlifting against the backdrop of negative dynamics of athletes' participation in competitions of weightlifting.

Key words: power sports, athletes with disabilities, heavy athletics, powerlifting, trends.

Постановка проблеми. Історико-організаційні аспекти розвитку адаптивного спорту, особливості функціонування адаптивного спорту в структурі міжнародного спортивного руху та формування програм Паралімпійських ігор були досліджені низкою авторів Є. Н. Приступою, Ю. А. Бріскіним, А. В. Передерій, А. Г. Істоміною, В. П. Жиленковою, І. А. Лисенком та іншими [1, 2, 4, 6, 14].

У науково-методичній літературі детально узагальнена інформація щодо функціонування видів спорту в структурі адаптивного спорту [1, 2, 12, 13, 16]. Разом з тим, поза увагою науковців залишаються історичні аспекти розвитку видів спорту, що входять в програму Паралімпійських ігор. Аналіз наукових праць з проблематики історичних передумов зародження та розвитку видів спорту для спортсменів з інвалідністю свідчить про фрагментарний характер наукового знання щодо історичних, концептуальних та методичних засад розвитку силових видів адаптивного спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження історичних аспектів розвитку силових видів адаптивного спорту обмежені результатами наукових досліджень П. А. Гузєєва, Г. З. Ідрісової та А. І. Стаценко [3, 5, 9]. В межах досліджень провідних науковців визначено особливості функціонування пауерліфтингу як складової паралімпійського спорту, дефлімпійського спорту та Спеціальних Олімпіад [9, 18], розглянуто особливості історичних аспектів розвитку пауерліфтингу для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату [3, 5]. При цьому, наукове знання щодо проблематики зародження та розвитку силових видів адаптивного спорту обмежене історичним аналізом розвитку виключно пауерліфтингу. Разом з тим, у програмі Паралімпійських ігор протягом другого періоду були включені як пауерліфтинг, так і важка атлетика як силові види спорту для осіб з інвалідністю [7, 8, 10, 11, 15].

Відсутність серед провідних науковців уніфікованого підходу до вивчення історичних аспектів розвитку силових видів спорту як складової адаптивного спорту спричинило виникнення протиріч у вивченні історичного досвіду, аналізу та оцінювання історичних подій й фактів, виявленні особливостей функціонування силових видів адаптивного спорту серед спортсменів різних нозологічних груп [7, 8].

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Метою даного наукового дослідження є виявлення тенденцій розвитку силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було використані наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, документальний метод, порівняльно-історичний метод, ретроспективний метод. Протягом дослідження проаналізовано 322 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 109 робіт закордонних авторів.

Документальний метод було використано з метою виявлення історичних фактів щодо зародження та розвитку силових видів спорту як складової частини адаптивного спорту. З метою виявлення кількісних показників функціонування пауерліфтингу та важкої атлетики в структурі адаптивного спорту було проаналізовано протоколи змагань з пауерліфтингу та важкої атлетики Паралімпійських ігор 1984-1992 рр. та архіви документи Міжнародного Паралімпійського Комітету.

Виклад основного матеріалу. Виділення історичних меж другого періоду розвитку силових видів адаптивного спорту пов'язано із паралельним проведенням змагань з важкої атлетики та пауерліфтингу в програмі Паралімпійських ігор

1984-1992 рр. (період проведення VII-IX Паралімпійських ігор).

На основі історичного аналізу розвитку важкої атлетики та пауерліфтингу протягом другого періоду виявлено основні тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту: включення пауерліфтингу в програму Паралімпійських ігор; залучення до змагань з силових видів спорту спортсменів різних нозологічних груп; розмежування змагань з пауерліфтингу та важкої атлетики у програмі Паралімпійських ігор як видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп; послідовне збільшення кількісних показників участі спортсменів у змаганнях з пауерліфтингу на фоні негативної динаміки показників участі спортсменів у змаганнях з важкої атлетики.

Тенденція до залучення спортсменів різних нозологічних груп до змагань з силових видів адаптивного спорту взаємопов'язана з включенням пауерліфтингу в програму Паралімпійських ігор. Протягом трьох Паралімпійських ігор спортсмени з інвалідністю змагалися в окремих змаганнях з важкої атлетики та пауерліфтингу. Першим кроком до включення пауерліфтингу в програму Паралімпійських ігор став 1984 р., коли фінансові труднощі та дезінтеграційні процеси в адаптивному спорті призвели до проведення VII Паралімпійських ігор у двох містах м. Сток-Мандевіль, Велика Британія та м. Нью-Йорк, Сполучені Штати Америки. В результаті процесу розмежування на VII Паралімпійських ігор були проведені змагання з пауерліфтингу в м. Нью-Йорк, у яких участь спортсмени з ампутаціями, спортсмени з церебральним паралічем та спортсмени з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату й змагання з важкої атлетики у м. Сток-Мандевіль, які включали спортсменів з пошкодженням хребта та спинного мозку [17].

Вперше залучення до силових видів спорту спортсменів різних нозологічних груп відбулось у змаганнях з важкої атлетики на VI Паралімпійських іграх, коли взяли участь у змаганнях спортсмени з ампутаціями, але у повній мірі прояв тенденції до залучення спортсменів різних нозологічних груп до змагань відбувся у другому періоді розвитку силових видів адаптивного спорту. У 1984 р. у змаганнях з пауерліфтингу на VII Паралімпійських іграх взяли участь спортсмени з ампутаціями, спортсмени з церебральним паралічем та спортсмени з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату, а у 1988 р. вперше були проведені міжнародні змагання з пауерліфтингу серед спортсменів з вадами зору.

Тенденція до розмежування змагань з пауерліфтингу та важкої атлетики у програмі Паралімпійських ігор як видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп передбачала проведення змагань з цих видів для окремих нозологічних груп. При цьому, кількість стартових груп, кількість вагових категорій та їх номінал у змаганнях з пауерліфтингу та змаганнях з важкої атлетики були різними й зазнавали систематичних змін.

Динаміка кількісних показників комплектів нагород безпосередньо залежала від кількості стартових груп спортсменів, які беруть участь у змаганнях. Кількість стартових груп у важкій атлетиці протягом другого періоду з кожними змаганнями зменшувалась, а у пауерліфтингу кількість стартових груп систематично збільшувалась, що вплинуло на кількість нагород. Так, на VII Паралімпійських іграх 1984 р. кількість медалей у змаганнях з пауерліфтингу була 17, на VIII Паралімпійських іграх – 24, а на IX Паралімпійських іграх – 30. Аналіз кількості медалей у змаганнях з важкої атлетики протягом другого періоду свідчить про негативну динаміку. На VII Паралімпійських іграх 1984 р. кількість медалей у змаганнях з важкої атлетики була 40, на VIII Паралімпійських іграх – 21, а на IX Паралімпійських іграх – 15, що пов'язано із зменшенням як кількості учасників, так і кількості стартових груп [17].

Дана тенденція до послідовного збільшення кількісних показників участі спортсменів у змаганнях з пауерліфтингу на фоні негативної динаміки показників участі спортсменів у змаганнях з важкої атлетики проявилась і у динаміці кількості учасників та країн-учасниць. Кількість учасників змагань з пауерліфтингу протягом другого періоду стрімко зростала від 16 осіб на VII Паралімпійських іграх, 52 осіб на VIII Паралімпійських іграх, до 106 осіб на IX Паралімпійських іграх. Кількість учасників змагань з важкої атлетики систематично зменшувалась протягом цього історичного періоду. На VII Паралімпійських іграх у змаганнях з важкої атлетики взяло участь 71 особа, на VIII Паралімпійських іграх кількість учасників вже становила 66 осіб, а на IX Паралімпійських іграх кількість учасників змагань була найменшою і склала 44 особи.

Динаміка кількості країн-учасниць у змаганнях з важкої атлетики та пауерліфтингу аналогічна динаміці кількості спортсменів, які взяли участь у Паралімпійських іграх другого періоду. Кількість країн, які брали участь у змаганнях з важкої атлетики протягом трьох Паралімпійських ігор (1984-1992 рр.) системно зменшувалась. На VII Паралімпійських іграх 20 країн взяло участь у змаганнях з важкої атлетики, на VIII Паралімпійських іграх – 21 країна, а на IX Паралімпійських іграх – 18 країн. У змаганнях з пауерліфтингу кількість країн-учасниць зростала відповідно до динаміки кількості спортсменів, що брали участь у змаганнях. На VII Паралімпійських іграх у змаганнях з важкої атлетики взяло участь 6 країн, на VIII Паралімпійських іграх кількість країн вже становила 16, а на IX Паралімпійських іграх кількість країн склала 25.

Необхідно відзначити, що протягом цього історичного періоду розвитку силових видів адаптивного спорту п'ять країн-учасниць систематично брали участь одночасно у обох видах спорту [17].

Незважаючи на стрімкий розвиток пауерліфтингу у програмі Паралімпійських ігор як виду спорту для спортсменів з ампутаціями, спортсменів з церебральним паралічем та спортсменів з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату, аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів у важкій атлетиці та пауерліфтингу свідчить, що абсолютні показники спортивного результату та показники найвищих результатів відносно власної ваги за формулою Уілкса у спортсменів, які змагалися у важкій атлетиці вищі у порівнянні з пауерліфтерами (Рис. 1).

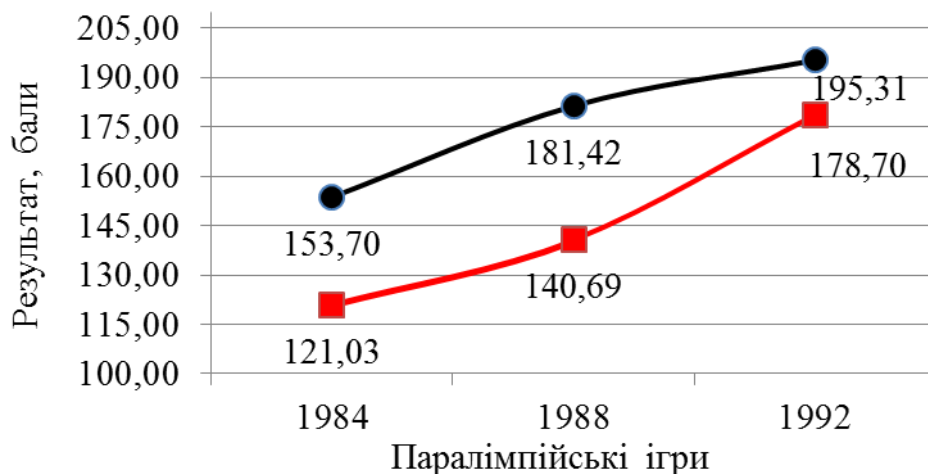


Рис. 1. Динаміка найвищих результатів відносно власної ваги за формулою Уїлкса спортсменів, які змагалися у важкій атлетіці та пауерліфтингу протягом другого періоду:

- – найвищі результати спортсменів, які змагалися у пауерліфтингу;
- – найвищі результати спортсменів, які змагалися у важкій атлетіці.

Порівняльний аналіз найвищих результатів відносно власної ваги за формулою Уїлкса у змаганнях на Паралімпійських іграх другого періоду свідчить, що найвищий результат, що був продемонстрований спортсменами у змаганнях з важкої атлетіки на 16,61 бала вищий ніж найвищий результат, що зафіксовано у пауерліфтингу. Отримані результати, дозволяють припустити, що багаторічний досвід підготовки спортсменів з пошкодженнями хребта та спинного мозку як нозологічної групи, що протягом 16 років домінувала у силових видах адаптивного спорту, є визначальним у досягненні спортивного результату.

Висновки

На основі аналізу історичних аспектів зародження та розвитку силових видів спорту в структурі адаптивного спорту виявлено особливості та кількісні показники функціонування силових видів адаптивного спорту серед спортсменів різних нозологічних груп протягом другого періоду.

В результаті порівняльного аналізу історично-організаційних аспектів розвитку важкої атлетіки та пауерліфтингу протягом другого періоду виявлено основні тенденції розвитку силових видів адаптивного спорту: включення пауерліфтингу в програму Паралімпійських ігор; залучення до змагань з силових видів спорту спортсменів різних нозологічних груп; розмежування змагань з пауерліфтингу та важкої атлетіки у програмі Паралімпійських ігор як видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп; послідовне збільшення кількісних показників участі спортсменів у змаганнях з пауерліфтингу на фоні негативної динаміки показників участі спортсменів у змаганнях з важкої атлетіки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням тенденцій розвитку силових видів адаптивного спорту протягом третього періоду.

Література

- Брискин Ю. А. Тенденции развития спорта инвалидов в системе международного олимпийского движения / Брискин Ю. А. // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 23-30.
- Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
- Гузев П. А. Пауэрлифтинг / П. А. Гузев, Ю. В. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 56 с.
- Жиленкова В. П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/3a864f54-ae75-420c-91e1-515d7550c098>.
- Идрисова Г. З. Изменения в классификационных правилах в пауэрлифтинге лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (с комментариями) / Идрисова Г. З. // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 100-103.
- Кузнецов С. А. История развития паралимпийского спорта в мире / Кузнецов С. А., Кузнецова З. М. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 31. – С. 46-53.
- Розторгуй М. С. Передумови зародження та розвитку пауерліфтингу у структурі адаптивного спорту / Розторгуй М. С. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. пр. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 12 (94)17. – С. 95 – 98.
- Розторгуй М. Історико-організаційні аспекти розвитку пауерліфтингу як складової частини адаптивного спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт: Наук. журнал. – Львів, 2017. – Вип. № 1 (27). – С. 20 – 32.
- Стеценко А. И. Особенности развития пауэрлифтинга в системе адаптивного спорта / Стеценко А. И. // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4. – С. 10-13.
- Bailey S. Athlete First: A History of the Paralympic Movement / Bailey S. – London: Wiley and Sons, 2008. – 302 p.

11. Brittanin I. S. From Stoke Mandeville to Stratford: a history of the Summer Paralympic Games / Brittanin I. S. [Electronic resource]. – Access mode : <https://curve.coventry.ac.uk/open/file/6119cbd3-c9f3-5025-3656-08e0ed60a992/2/fromstoke1.pdf>
12. DePauw K. P. Disability and sport / DePauw K. P., Gavron S. J. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 408 p.
13. Gold J. R. Access for all: the rise of the Paralympic Games / Gold J. R., Gold M. M. // Perspectives in Public Health. – 2007. – Vol. 127 (3). – P. 133-141.
14. Goodman S. Spirit of Stoke Mandeville: the story of Sir Ludwig Guttmann. / Goodman S. – London: Collins, 1986. – 191 p.
15. Guttmann L. Textbook of Sport for the Disabled. / Guttmann L. – Aylesbury: HM & M Publishers, 1976. – 192 p.
16. Prystupa E. Dyscypliny sportowe i tendencje kształtowania programów zawodów sportowych na Igrzyskach Paraolimpijskich / Prystupa E., Bolach E., Prystupa T. // Aktywnosc ruchowa osob niepeł-nospawnnych. – Wrocław: TWK, 2004. – S. 117-131.
17. Results [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.paralympic.org/powerlifting/results>.
18. Winnick J. Adapted Physical Education and Sport / Winnick J., Porretta D. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 648 p.

Сироватко З.В.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

В даній статті розглянуто особливості розвитку спеціальної швидкості юних волейболістів. Визначено поняття спеціальної швидкості.

Охарактеризовано основні засоби розвитку спеціальної швидкості юних волейболістів та її вплив на ефективність техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності.

Ключові слова: волейбол, волейболісти, спеціальна швидкість, змагання, фізичні вправи.

Сыроватко З.В. Особенности развития специальной скорости у юных волейболистов. В данной статье рассмотрены особенности развития специальной скорости юных волейболистов. Определено понятие специальной скорости.

Охарактеризованы основные средства развития специальной скорости юных волейболистов и ее влияние на эффективность технико-тактических действий во время соревновательной деятельности.

Ключевые слова: волейбол, волейболисты, специальная скорость, соревнования, физические упражнения.

Syrovatko Z. Features of the development of special speed for young volleyball players. In this article, the peculiarities of the development of the special speed of young volleyball players are considered. The concept of special speed is defined.

The basic means of development of the special speed of young volleyball players and its influence on the effectiveness of technical and tactical actions during the competitive activity are characterized.

Significant influence on the successful outcome of the volleyball game is the development of the physical qualities of the volleyball player, in particular, their special high-speed training (high and fast jump, fast jerks, continuously carry out active technical and tactical actions [5; 8]. Influencing the development of the special speed of the young volleyball players, a well-chosen method of high-speed training, which takes into account the sexual-age characteristics that preserves their health, is not important, and does not require additional time expenditures, and, at the same time, of physical fitness and, consequently, increase sportsmanship.

Studies of the level of physical fitness of young volleyball players at various stages of preparation involved many volleyball professionals [1; 5; 7; 9], but the problem of finding new tools and methods for developing special high-speed training for young volleyball players remains relevant. The motor activity of young volleyball players is changing with varying intensity, with continuous and rapid response to circumstances that are instantaneously changing, so special attention requires the development of such physical qualities as: speed, agility, jumping. After all, taking part in competitions, athletes have to strike at the shortest time, make a transfer, take the ball, take their hands over the net when blocking, perform a jump for the striker, so they must have a well-developed special speed.

Key words: volleyball, volleyball, special speed, competitions, physical exercises.

Постановка проблеми. Неабиякий вплив на успішний результат проведення гри волейбол мають розвиток фізичні якості волейболіста, зокрема, їх спеціальна швидкісна підготовка (високо і швидко стрибати, швидко виконувати ривки, постійно здійснювати активні техніко-тактичні дії [5]. Здійснюючи вплив на розвиток спеціальної швидкості юних волейболістів, важливе значення має правильно підібрана методика швидкісної підготовки, яка враховує статево-вікові особливості, що зберігає їх здоров'я, не потребує додаткових витрат часу і водночас забезпечує підвищення рівня фізичної