

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

підготовленості та, як наслідок, зростання спортивної майстерності [3; 4].

Дослідженнями рівня фізичної підготовленості юних волейболістів на різних етапах підготовки займалося багато фахівців волейболу [1; 5; 7; 9], але проблема пошуку нових засобів та методів розвитку спеціальної швидкісної підготовленості юних волейболістів досі залишається актуальною.

**Аналіз літературних джерел.** Практичний досвід роботи тренерів-викладачів з підготовки юних волейболістів (В. Я. Ігнат'єва, О. В. Федотова, Г. А. Лисенчук та ін.), а також дослідження провідних спеціалістів (Ю. Н. Клещов, Ю. Д. Железняк, Ж. Л. Козіна [4] та ін.) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості студентів-волейболістів на початкових етапах на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Аналіз літературних джерел показує, що в наукових роботах з теорії та методики підготовки юних волейболістів досить ґрунтовно вивчено питання розвитку рухових здібностей (Х. Мохамад, 1997; Л.В. Булкина, 2004) і спеціальної витривалості (В.І. Ковцун, 2001; В.В. Ковцун, В.Т. Козарецький, 2004), оптимізації структури фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей (О.В. Беляев, 1990; Р.Я. Проходовський, 2002), впливу спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності (С.В. Гаркуша, 2005; О.В. Осадчий 2007). Водночас, високі вимоги до змагальної діяльності гравців змушують вести пошук резервів підготовки юних волейболістів.

**Викладення основного матеріалу.** В умовах сьогодення підготовка юних волейболістів це керований процес, тобто планомірний процес з відомими заздалегідь цілями, постійним збиранням інформації про контроль найбільш важливих характеристик та внесенням необхідних керуючих корекцій. Подальший прогрес у розвитку волейболу тісно пов'язаний з оптимізацією методики розвитку спеціальної швидкості. З метою її удосконалення, одним із головних місць є розробка нової методики, яка спрямована на оптимізацію навчально-тренувального процесу та забезпечення рівня підготовленості юних волейболістів у відповідності до змагальної діяльності.

За даними науковців рівень розвитку фізичних якостей позитивно впливає на оволодіння техніко-тактичною майстерністю, результати змагальної діяльності. Рухова діяльність юних волейболістів проходить із перемінною інтенсивністю, з безперервним і швидким реагуванням на обставини, які миттєво змінюються, тому особливої уваги потребує розвиток таких фізичних якостей як: швидкість, спритність, стрибучість. Адже, приймаючи участь у змаганнях спортсмени мають у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, прийняти м'яч, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападаючого удару тому у них має бути добре розвинута спеціальна швидкість [4].

Спеціальна швидкість волейболіста – це здатність гравця виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії [1].

Формами прояву спеціальної швидкості у волейболі є:

- здатність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників;
- здатність до швидкого початку рухів;
- здатність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів;
- здатність до швидкості переміщень.

Ряд науковців зазначають, що [1, 2], без розвитку спеціальної швидкості неможливо досягти високої майстерності виконання технічних прийомів в волейболі. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генетичному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі. Високий рівень розвитку швидкості вирішальна передумова для якісного засвоєння та вдосконалення техніки гри. Швидкий, спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

До основних засобів розвитку спеціальної швидкості відносять стартові прискорення з різних положень, вправи зі поступового збільшення швидкості польоту м'яча у звичайних умовах (удари в парах, через сітку без блоку) та в незвичайних умовах (при раптовій появі м'яча – закрыта сітка, через блок тощо), скорочення дистанції між нападаючим та захисником, дії гравців на очікувану або несподівану команду. Під час змагань спеціальна швидкість у юних волейболістів проявляється під час виконання техніко-тактичних дій за мінімальний для певних умов час, в здатності максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, в умінні швидко переміститися до місця контакту з м'ячем.

За даними науковців Шипулина Г. Я., Сердюкова О. Є., в піз час змагань швидкість польоту м'яча після нападаючого удару без перешкод – приблизно 30 м/с, а час польоту м'яча до поверхні майданчика після удару на 6- 8 м від сітки – 0,10–0,12 с. Волейболіст повинен своєчасно розрахувати швидкість і напрямок польоту м'яча і виконати відповідні дії. Засобами для тренування ефективної гри у захисті можуть бути [5].

Железняк Ю. Д., Івойлов А. В. стверджують, що підґрунтям техніко-тактичної підготовленості гравців є швидкість реакції на м'яч і реакції вибору [2].

Для тренування швидкості пересування з наступним виконанням технічного прийому, різноманітні засоби тренування: ривки та прискорення; біг з максимальною швидкістю зі зміною напрямку і різкими зупинками; імітаційні вправи та вправи з м'ячами; фрагменти гри; рухливі та спортивні ігри. Швидкість окремих рухів проявляється при виконанні ударів по м'ячу, передачі та прийому м'яча, різноманітних стрибків для нападаючого удару та блокування. Для тренування

застосовується метання, стрибки, імітація технічних прийомів, вправи з м'ячами. Біг в упорі стоячи в максимальному темпі протягом 6-10с. Рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 6-10с. Дріботливий біг з переходом на швидкий. Повторний біг з прискоренням. Інтервали відпочинку 1-2 хв. Повторний біг з ходи. Інтервал відпочинку 3-6хв [3].

Розвитку спеціальної швидкості сприяють вправи за зоровим сигналом або за командою тренера прискорення на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості, напрямку та зупинками, переміщення приставними, схресними кроками, спиною вперед, із застосуванням різних варіантів їх чергування. човникові переміщення 6 і 8 м. Вправи виконуються у високому темпі, паузи відпочинку необхідно регулювати за допомогою вимірювання ЧСС.

Також для розвитку спеціальної швидкості юних волейболістів використовують спеціальні вправ, які включають різноманітні стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед, ноги нарізно і разом, на місці і з просуванням вперед з підніманням колін, з просуванням боком і спиною вперед, удари нападаючого по підвішених м'ячах з розбігу, стрибки з місця з діставанням підвішених м'ячів двома та одною руками, імітаційні вправи у вистрибуванні біля сітки з винесенням рук над сіткою й імітацією блокування з пересуванням уздовж сітки.

**Висновки.** Таким чином, розвиток спеціальної швидкості має важливе значення для юних волейболістів і впливає на всі види підготовки його підготовки, а також на ефективність їх змагальної діяльності, а спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спеціальної швидкості підвищують фізичну підготовленість юних волейболістів, що позитивно впливає на здатність спортсмена максимально швидко оцінювати ігрову ситуацію й успішно виконувати техніко-тактичні дії в мінімальний для певних умов час.

### Література

1. Верхованський Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю. В. Верхованський – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Гаркуша С. В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. та с.: 24.00.01. – Харків, 2005. – 208 с.
3. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів. / А. П. Демчишин – К. : Рад. школа, 1982. – 191 с.
4. Zheleznyak Ju. D. Junyj volejbolist: Uchebnoe posobie dlja trenerov. / Ju. D. Zheleznyak – М. : Fizkul'tura i sport. 1988. – 190 s.
5. Fomin E. V. Faktory, opredelajushhie fizicheskoe razvitie i fizicheskiju podgotovlennost' junyh volejbolistov na otdel'nyh etapah podgotovki. / E. V. Fomin // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1989. – № 12. – S. 11–13, 32–34.

**Степанюк С.І., Малащенко Л.О.,\* Юськів К. В\*\*, Юськів С. М.\*\*\***

**Херсонський державний університет, м. Херсон**

**Херсонський регіональний центр фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт»\***

**Херсонський державний аграрний університет\*\***

**Херсонська державна морська академія\*\*\***

### ЗДОБУТКИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ХЕРСОНЩИНИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ

**Актуальність** дослідження обумовлена тим, що українські спортсмени з інвалідністю не тільки досягнули неймовірно високих результатів, а кожен виступ наших спортсменів щоразу дивує світ неймовірними перемогами.

**Мета роботи** полягала у вивченні та узагальненні здобутків осіб з інвалідністю Херсонщини на міжнародній арені.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи** дослідження: аналіз архівних матеріалів; вивчення та аналіз досвіду видатних діячів фізкультурно-спортивного руху осіб з інвалідністю Херсонщини; бесіди.

**Результати роботи** показали, що за час існування, центром „Інваспорт” було розвинуто 16 видів спорту. До складу груп з видів спорту входило більше 300 спортсменів з інвалідністю 4-х нозологій. Залучаючи передовий досвід кращих регіональних центрів „Інваспорт” України та розвинутих держав Європи херсонські спортсмени неодноразово ставали переможцями та призерами Паралімпійський, Дефлімпійських та ігор Спеціальних олімпіад.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що на рік 2018 свої надії і сподівання. Хочеться вірити, що він буде вдалим для херсонських спортсменів. І найголовніше: те, що робить херсонська збірна на змаганнях різного рівня, приносить Україні визнання спортивної держави.

**Ключові слова:** особи з інвалідністю, спорт інвалідів, фізична культура, спортивні досягнення.

**Степанюк С., Малащенко Л., Юськів Е., Юськів С. Досягнення лиц с инвалидностью Херсонщины на международной арене.. Актуальность** исследования обусловлена тем, что украинские спортсмены с инвалидностью не только достигли невероятно высоких результатов, а каждое выступление наших спортсменов каждый раз удивляет мир невероятными победами.

**Цель работы** заключалась в изучении и обобщении достижений лиц с инвалидностью Херсонщины на международной арене.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие **методы** исследования: анализ архивных материалов; изучение и анализ опыта выдающихся деятелей физкультурно-спортивного движения лиц с