**Віра КУРИЛЮК**

*студентка групи ФКС-11,*

*Західноукраїнський національний університет*,

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Відповідно до етапу підготовки та поставлених завдань планується зміст спеціальної фізичної підготовки волейболістів. З огляду на це, її слід будувати наступним чином. В основному, під час тренування волейболісти займаються фізичною підготовкою від 30 до 50 хвилин в залежності від завдань навчально-тренувального заняття. Виконують вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей, необхідних волейболісту та вдосконалюють ігрові навички [1].

«Основна увага приділяється швидкості, спритності і гнучкості. У дні матчів ці заняття можуть бути скорочені до 30 хвилин. У проведенні таких занять має переважати ациклічний метод тренування, оскільки цього вимагає специфіка гри. Важливо приділяти значну увагу розвитку у волейболістів периферичного зору» [2].

Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей та здібностей, необхідних для гри у волейбол. Спеціальна фізична підготовка допомагає підвищити рівень активності всього організму, що необхідно для покращення спортивних результатів [3]. Ходьбу і біг необхідно поєднувати зі стрибками, різноманітними рухами руками і тулубом, поворотами, зупинками, киданням і ловінням предметів різними способами. «Найбільш ефективні парні вправи в русі, як перенесення напарника удвох або поодинці, ходьба на руках за допомогою партнера тощо. Вони сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, вміння правильно витрачати свої сили. Не слід забувати, що обов’язковими є вправи для розвитку технічної майстерност» [1].

Як приклад, вправи для розвитку сили м’язів, які беруть участь при виконанні прийому й передачі м’яча:

1. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками і поперемінне правою і лівою рукою.

2. Багаторазові кидки баскетбольного (футбольного, набивного) м’яча в стінку і ловіння м’яча, який відскочив від неї [2].

Вправи для розвитку сили м’язів, які беруть участь у «…виконанні нападаючих ударів:

1. Кидки набивного м’яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгорі.

2. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40-80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та торканням підвішеного м’яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами» [3].

«Вправи для розвитку стрибучості:

1. Стрибки на одній нозі, з ноги на ногу та обома ногами на місці.

2. Стрибки з низького присідання. Те саме з невеликою вагою.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості:

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою рухів з використанням малих обтяжень.

2. Вправи з партнером на опір і розтягування» [1].

Важливим також є підвищення щільності занять. Для цього доцільно всю команду розбити на кілька груп з урахуванням ступеня підготовленості кожного гравця. Це дозволить більш ретельно стежити за правильністю виконання вправ. Ось один з варіантів: перша група займається розвитком стрибучості, друга покращує нападаючий удар, третя відпрацьовує прийом і удар. І згодом ці групи змінюють завдання, щоб спортсмени розвивали усі якості рухові комплексно [2].

Спеціальна фізична підготовка повинна бути спрямована не тільки на підвищення рівня функціонального стану спортсмена, але й на розвиток спеціальних рухових якостей взаємопов’язаних з координаційними здібностями волейболіста для забезпечення надійного та ефективного виконання технічних елементів гри (силова подача, блокування, нападаючий удар, прийом та передача м’яча та ін.).

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Вишневський М. О., Хижняк А. А., Мирошніченко В. О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 50 с.

2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.

3. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І., Кравчук Є. В., Спеціальна фізична підготовка волейболістів : Навчальний посібник. Харків: Національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.