**Яна НІЗДРОПА**

*здобувачка 2 курсу бакалаврату*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»*

*Західноукраїнський національний університет*

**Андрій ЧОРНЕНЬКИЙ**

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту*

*Західноукраїнський національний університет*

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Розвиток рухових (фізичних) якостей полягає в тому, щоб розвинути в учнів такі якості як сила, швидкість, витривалість і т.д. Це пов’язано із фoрмувaнням рухoвих нaвичoк і зумoвлений oбсягoм і хaрaктерoм рухoвoї aктивнoсті юнoгo спoртсменa. Організм формується у дитини в підлітковому віці. Під час навчання різним фізичним вправам, потрібно слідкувати для розвитку яких фізичних якостей є хороші вікові умови. Перш за все потрібно розвивати такі якості як: швидкость, гнучкість, спритність, загальна витри-валість. У більшості вправ задіяні в більшій чи меншій мірі всі фізичні якості. Щоб переводити дітей у певний вид спорту, потрібно тривалий час розвивати всі фізичні якості, це робиться протягом кількох років.

Щоб покращити реакцію, потрібно використовувати вправи де зміню­ється напрямок руху, ситуація, подаються різні сигнали на які потрібно швидко реагувати.

Щоб розвинути швидкість, застосовують вправи з граничною або набли­женою до граничної швидкості. Тут можна використовувати різні прискорення, подолання дистанції вгору естафетний та човниковий біг. Потрібно бігти ті дистанції, які учень може пробігти в одному темпі. Відпочинок під час вико­нання таких вправ потрібно робити довгим, щоб м’язи мали час на відновлення для виконання наступної спроби. Швидкість значною мірою пов’язана з рівнем розвитку вибухової сили. Для її розвитку можна використовувати різноманітні присідання з власною вагою та з обтяженням, вистрибування на тумбу, зістри­бування, де застосовується метод повторного виконання вправи.

Але для досягнення розвитку будь яких фізичних якостей, велику увагу потрібно приділяти розвитку м’язової сили. Тут використовують метод коло­вого тренування, та метод повторного виконання вправ. Для досягнення роз­витку м’язової сили застосовують різноманітні вправи: стрибки через бар’єри, присідання, перехід з п’ятки на носок (з навантаженням та без), стрибки на одній нозі, вправи у спеціальних тренажерах. Коли в учнів розвивається сила (стає легше робити дані вправи) збільшують кількість підходів, обтяження, кількість повторень, зменшують тривалість відпочинку між підходами.

Важливе значення для учнів має розвиток витривалості (загальної). Загальна витривалість збільшує функціональні можливості організму, забезпе­чує злагоджену роботу у сіх систем. Для її розвитку, як правило використову­ють біг на довгі дистанції, для різних вікових категорій довжина інша, для підлітків це 2–3.5 км. Крім кросової підготовки застосовується також їзда на велосипеді, плавання, ті вправи де можливе тривале виконання при середній швидкості виконання.

Спеціальну витривалість, на відмінну від загальної, розвивають застосо­вуючи вправи, які підходять цій спеціалізації учня (волейбол, футбол та ін.), виконуються з такою інтенсивністю, яка відповідає змагальній або наближена до неї.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Бойчук Р. І. До питання педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболістів [Електронний ресурс] / Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3(2). –  
   С. 41–44.
2. Довгопол Е. П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у ди­тячо-юнацьких школах / Е. П. Довгопол, С. А. Абрамов // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 11. – С. 43–45.
3. Чорненький А. І., Борознова Л. В. Cпортивні ігри з методикою викладання (волейбол) : Навч. посібник. – Тернопіль, ТНЕУ, 2018. – 92 с.