

навантаження. Необхідно уникати думок про «чудовий» виграш. Вони розмагнічують спортсмена, послаблюють його волю до перемоги, подолання перешкод. Спортсмен високого класу повинен пам'ятати, що він загартований боєць і може виступити на належному рівні в будь-якому стані. Це його привілей. Він має бути впевнений у тому, що спокійно, впевнено, на високому бойовому підйомі виконає все, що потрібно [1].

Отже, можна зробити висновки, що важлива не лише психологічна робота тренера, а й самого спортсмена, його робота над собою, над своїми страхами та невпевненістю. Звичайно ж, високі результати досягаються завдяки правильно поставленому завданню та мети, правильної побудови тренувального процесу, який впливає і на психологічну підготовку, і на кінцевий результат. Саме психологічна підготовка ставить перед собою мету індивідуального підходу до спортсмена.

Література

1. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). М.: Советский спорт, 2007. 152 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
3. Медицина спорта высших достижений. 2-е изд., импр. М.: Спорт, 2019. 320 с.
4. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методическое пособие. К., 2007. 45 с.

Карпушкіна Я., студентка групи 401-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключення в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

Вправи, що використовуються у техніко-тактичній підготовці:

- перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4;
- перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 3;
- перша передача для нападаючого удару із зони 2 в зону 3 з ударом, відкидка в зону 2, де і виконується нападаючий удар;
- перша передача спрямована в зону 3 із зони 2 – відкидка за голову для завершення нападаючого удару;
- перша передача із зони 6 в зону 4 – гравець зони 4 виконує нападаючий удар;
- перша передача спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 – відкидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4.

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на:

- техніка гри в захисті;
- техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Кожен, навіть який щойно почав займатися волейболом, якимось рухається по майданчику. Але не кожен гравець уміє швидко і правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому.

Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Не слід плутати вміння добре рухатися з метушню, коли гравець без цілі рухається по майданчику. Дії гравця на майданчику повинні бути продумані.

У волейболі гравець не може затримувати м'яч або відбивати його нествореними правилами. Всі дії виконуються короткочасними торканнями м'яча. Це ставить винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Пересування кроком та бігом характеризується м'якістю (відсутності коливань ЗЦТ), яке досягається неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються на невеликі відстані при блокуванні або при прийомі м'яча, який летить в сторону від волейболіста. Рух завжди починають ногою, яка знаходиться ближче до потрібного напрямку. Подвійний крок використовується у тих випадках, коли гравець не встигає до м'яча. При цьому вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на її носок та виноситься за межі площі опори тіла. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі різновиди переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

- розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
- придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо);
- навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики;

- вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:
- формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
- формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
- вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
- вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
- аналіз участі в змаганнях.

Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз.

Колісник С., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
 Науковий керівник:
 к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ

Боротьба належить до ациклічних видів спорту і тому основний акцент в ній робиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості. Ця фізична якість вважається основною (поряд з силою) якістю борців. Всі інші – швидкість, гнучкість, спритність, рівновага, координація – слід віднести до додаткових, але тісно пов'язаних з основною. У даний час, як в загальній теорії спорту, так і в теорії спортивної боротьби зокрема склалися певні суперечності в трактуванні й термінології цієї найважливішої фізичної якості, але ясно одне, що з розвитком витривалості підвищується працездатність всіх органів і систем спортсмена, організм починає працювати «на великих оборотах», зменшується частота пульсу, що свідчить про поліпшення спортивної форми. Все це відбувається при розумному і доцільному плануванні тренування, де розвитку витривалості відводиться заслужено велике місце, особливо при роботі з початківцями спортсменами – юними борцями.

Тому в статті ми простежимо особливості формування витривалості юних борців залежно від вікових особливостей спортсменів. Знання закономірностей вікового розвитку дозволяє виділити найбільш характерні фізіологічні особливості, своєрідність процесів вищої нервової діяльності, властивих певного віку, і встановити, коли і як впливати на організм з метою вироблення певних потрібних в даний період властивостей і якостей. Спеціальний вплив на людину для розвитку певних фізичних якостей повинен бути узгоджений із періодами вікового становлення організму. У розвитку будь-якої людини є