- 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 уплив на людину для розвитку певних фізичних якостей повинен бути узгоджений із періодами вікового становлення організму. У розвитку будь-якої людини є

періоди, коли певні якості виробляються легше і простіше закріплюються, а є такі періоди, коли фізичні якості виробляються з працею, або які не виробляються зовсім. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою [1]. Ця здатність обумовлюється діяльністю кори великих півкуль головного мозку, яка визначає і контролює працездатність всіх органів і систем. Вона обумовлена також підготовленістю м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів. Погіршення працездатності нервових апаратів – головна ланка в ланцюзі процесів, що характеризують розвиток втоми.

Витривалість спортсмена залежить від досконалості його техніки, вміння виконувати рухи вільно, економно, без зайвих енергетичних витрат, від рівня розвитку швидкості, сили, вольових якостей. У науці сьогодні розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна і (неспецифічна) витривалість, яка включає в діяльність багато м'язових груп і опосередковано впливає на спортивну спеціалізацію. Спеціальна (специфічна) витривалість – це здатність забезпечувати тривалість ефективного виконання специфічної роботи протягом часу, в певному виді спорту. Загальна витривалість юних борців може виявлятися у вправах циклічного і ациклічного характеру. Спеціальна витривалість об'єднує в собі три різновиди: швидкісну витривалість; силову витривалість; швидкісно-силову витривалість. Розглянемо кожне з цих понять. Так, швидкісна витривалість – здатність протистояти втомі при навантаженнях максимальної або близької до максимальної (субмаксимальної) інтенсивності. Силова витривалість – це здатність протистояти втомі, що викликається тривалими м'язовими напругами значної величини. Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.

Інколи йдеться про нервову витривалість в розуміння здатності тривалий час витримувати велике нервове напруження. Всі ці різновиди витривалості невіддільні одна від одної і визначають одна одну. Базовою основою для всіх видів витривалості служить загальна витривалість. Для спортивної боротьби провідними компонентами будуть можливості всіх енергосистем, економізація та особистісні якості. Практичний досвід і наукові дослідження дають можливість представити вікову динаміку розвитку витривалості.

Дитячий і юнацький організми володіє меншою працездатністю, ніж дорослий. Мабуть, це відбувається в результаті незакінченого вікового розвитку, так як функціональні можливості органів і систем і координація їх діяльності не досягла розквіту. Умови для максимального розвитку витривалості, створюються тільки в зрілому віці, коли закінчено вікове формування організму. У дитячому, підлітковому і юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона проводиться з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, з тим, що така робота є значним часом для енергетичних ресурсів організму, які в цей період забезпечують процеси росту. Стан нервової системи цих вікових груп, її збудливість і нестійкість

також обмежують можливості організму до тривалих напружень. Усе це не виключає можливості і необхідності розвитку витривалості шляхом правильного підбору засобів і методів [3]. Серйозна спеціальна робота з розвитку витривалості повинна починатися лише після закінчення статевого дозрівання, але і в підлітковому періоді, як і в юнацькому, можна починати цю роботу, але її обсяг у загальному обсязі застосовуваних засобів невеликий.

Підлітки пишаються своєю силою, намагаються її проявити і переоцінюють свої можливості. Для досягнення високих результатів вони часом неправильно застосовують максимальні напруги, забуваючи про поступовість, послідовність. «Довільні рухи у них йдуть часто всупереч почуттю самозбереження, вони доцільні лише з точки зору обумовленості їх психологічного мотиву» [2]. Окремі підлітки, що показують хороші спортивні результати, можуть різко знизити їх на початку періоду статевого дозрівання. Це спостерігається частіше в осіб з бурхливим приростом довжини тіла.

Віковий розвиток фізичних здібностей школярів з урахуванням їхніх індивідуальних відмінностей свідчить про те, що віковий розвиток витривалості, як і інших фізичних якостей, у дітей різного фізичного розвитку підпорядкований загальним закономірностям, які характеризуються наявністю «критичних періодів» на окремих етапах вікового розвитку [4]. Все це необхідно враховувати при роботі з дітьми (підлітками) спортивним викладачам і тренерам. Без урахування індивідуальних відмінностей у розвитку витривалості підлітків різної статі і віку неможливий правильний і раціональний підбір засобів і методів для розвитку загальної витривалості, не кажучи вже про спеціальну.

Відомо, що високих спортивних досягнень досягає спортсмен, який володіє певними здібностями до того чи іншого виду спорту, що при великому працьовитості і під управлінням педагога розвиваються в спортивний талант. Підлітковий вік найсприятливіший для початку спеціалізації зі спортивної боротьби. Однак це не означає, що вся підготовка борців повинна починатися саме в цьому віці. Систематичні заняття фізичною культурою слід починати значно раніше. Цілком природно, що можуть бути індивідуальні відмінності, які потрібно враховувати при розвитку витривалості. Разом з тим практика роботи в боротьбі показує часом, що юні борці, занадто рано приступили до систематичних тренувань, досягають високих результатів.

Отже, витривалість – комплексна якість, більшість компонентів якої складається зі складових, які є спільними для всіх проявів в різних спортивних дисциплінах. При цьому часткове співвідношення різних компонентів між собою і визначає специфіку витривалості в кожній спортивній дисципліні (у бігуна, плавця, боксера, борця і т.д.). Таким чином, спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність в конкретному виді змагальної діяльності.

## Література

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2011. 95 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. К.: Різографіка, 2005. 94 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2015. № 3. С. 24–29.

Кравченко М., магістрант групи 501-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»*

## ТАКТИКА ЗАХИСТУ ПРИ ГРІ В ГАНДБОЛ

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м’ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м’яч у свої ворота, перехопити м’яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Гандбол – гра колективна. Усі гравці об’єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м’ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об’єднаних спільною метою в єдину