

команди, групи;

– *виховні*, разом з іншими функціями тренер повсякчас забезпечує виховний ефект у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей як спортсменів – учасників спортивної команди, так і тренерського складу;

– *психотерапевтичні*, врахування відповідного емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання позитивного психологічного клімату;

– *представницькі*, забезпечення зв'язку із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, функціонерами, керівниками, судьями тощо).

Саме тому на відповідні заклади вищої освіти покладається велика місія підготовки фахівців, здатних до яскравої професійної діяльності, направленої на формування всебічно розвиненої особистостію.

#### *Література*

1. Мудрик В.І. *Організаційно-управлінська практика студентів* – Харків: 2007 – 2017с.

2. *Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.* – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

**УДК 797.212**

*Гета А. В., к.фіз.вих.*

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ**

Сьогодні перед тренером стоїть непросте завдання – це досягнення максимального результату його підопічним – плавцем. Успішність виступу висококваліфікованого плавця значною мірою залежить від: розумної стратегії спортивної підготовки, визначення найбільш ефективних засобів та методів тренування, раціонального побудови тренувальних навантажень різної спрямованості, регулярний моніторинг стану спортсмена за допомогою комплексу медико-біологічних і психологічних вимірів, пошук раціональних варіантів техніки плавання за допомогою сучасних технологій (створення фізичних та комп'ютерних моделей рухів, тривимірний відеозапис тощо) [2].

Сучасний рівень спортивного плавання винятково високий, тому плавцю доводиться модифікувати індивідуальну техніку, оптимальну для своїх антропометричних, гідродинамічних, силових та інших індивідуальних можливостей, щоб досягти найкращого показника [3].

Перспективи вдосконалення системи підготовки плавців вбачаються такими:

1. Підвищення кваліфікації тренерських кадрів, підвищення культури

тренування безпосередньо пов'язані з інформаційним забезпеченням системи спортивного тренування плавців. У світі щорічно випускаються десятки книг, відеофільмів, мультимедійних посібників, виходить багато журналів, публікуються матеріали численних конференцій, нові можливості підвищення кваліфікації тренерів надає Інтернет. На сайтах оперативно висвітлюються новини світу плавання, доступні списки найсильніших спортсменів, протоколи змагань з аналізом техніко-тактичних параметрів змагальної діяльності, результати фундаментальних і прикладних наукових досліджень у галузі техніки плавання та медико-біологічного забезпечення тренування, поради та рекомендації провідних тренерів світу та ін. Відставання нашої країни в цій галузі просто катастрофічне і з кожним роком поглиблюється.

2. Проблема пошуку видатних виконавців. Цілком очевидно, що олімпійських висот може досягти лише високообдарований плавець, який має специфічні особливості статури, гідродинамічні якості, найвищий рівень здоров'я, фізичні та психічні здібності, а також технічні та тактичні майстерності. У зв'язку з цим вирішальне значення має налагоджена система пошуку та відбору особливо обдарованих спортсменів. Кожному етапу багаторічного спортивного тренування відповідає свій комплекс критеріїв, що визначає перспективи досягнення висот спортивної майстерності.

3. Подальша інтенсифікація тренування. Багато в чому це пов'язано з тим, що подальший прогрес світових досягнень у плаванні за рахунок розвитку аеробної потужності повністю вичерпаний. Підвищення аеробної ємності та економічності також не може бути головним (єдиним) напрямом спортивного вдосконалення у плавців екстра-класу, оскільки граничні за обсягом навантаження на рівні ПАНО та в аеробній зоні, як правило, вже досягнуті на попередніх етапах багаторічної підготовки. На перший план виходить пошук методики, що покращує анаеробні можливості провідних плавців на базі високого рівня розвитку аеробної витривалості у вікових групах у комплексі із застосуванням ергогенних засобів, таких як спеціалізоване харчування, фармакологія, фізіотерапевтичні методи, а також вплив біокліматичних факторів.

4. Сучасне матеріально-технічне забезпечення тренування на суші та у воді. Різноманітні тренажерні пристрої, гідроканали з автоматичною системою реєстрації фізіологічних, біохімічних та біомеханічних параметрів, сучасні гідрокостюми, барокамери, сучасні комплекси прецизійної відеореєстрації тощо.

5. Регулярний моніторинг стану спортсмена за допомогою комплексу медико-біологічних і психологічних вимірювань, оскільки анаеробні навантаження є засобом впливу на організм, особливо в поєднанні з внутрішньовальними ергогенічними факторами.

6. Пошук раціональних варіантів техніки плавання за допомогою сучасних технологій (створення фізичних та комп'ютерних моделей рухів, 3-мірний відеозапис тощо). Це дає можливість модифікувати індивідуальну техніку плавця, оптимальну для його антропометричних, гідродинамічних, силових та інших індивідуальних можливостей.

7. Соціальні гарантії для спортсменів і тренерів. Невід'ємними атрибутами великого спорту стали його професіоналізація та комерціалізація. Враховуючи це, мають бути вирішені питання про соціальний статус провідних спортсменів і тренерів, інакше неминучий відтік найперспективніших молодих спортсменів до економічно більш розвинених країн, а тренерів – до комерційних оздоровчих клубів [1].

#### *Література*

1. Платонов В.Н. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. К.: Олімпійська література, 2017. 512 с.
2. Полатайко Ю. О. Плавання: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Плай, 2019. 258 с.
3. Чернов В. М. Основи техніки плавання: навч. посіб. Львів: [б. в.], 2017. 183 с.

**УДК 796.06**

*М.В. Молнар, к.фізих.н, доцент  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;  
А.В. Остапов, старший викладач  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ)**

Проблема удосконалення техніко-тактичної майстерності розглядається як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого рівня. Численні спроби зрозуміти і проаналізувати суть, закономірності і перспективи розвитку подальших можливостей людини, які пропонуються фахівцями багатьох видів спорту, призвели до формування цілісної системи знань теорії спортивної підготовки (Платонов В.М., Носко М.О., Піменов М.П., Єрмаков С.С., Латишкевич Л.А. та ін.).

Сучасна техніка у спорті та її еволюція залежить в більшій мірі від ступеня розвитку рухових якостей спортсмена. В змінних і складних умовах змагальної боротьби рухові дії спортсмена відрізняються великою різноманітністю способів вирішення завдань та вибору найефективніших і найдоцільніших варіантів.

З педагогічної точки зору для організації процесу удосконалення рухової навички необхідно розкрити конкретні причини недоліки, які виникають у структурі рухів. Досвід роботи і спеціальні дослідження показали, що основна причина недоліків складається з необ'єктивних критеріїв оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за її удосконаленням, не зрозумілою моделлю удосконалення технічної майстерності та відсутністю інформації яка визначає можливості ефективного управління специфічною руховою діяльністю спортсмена.

На сьогодні деякі фахівці визначають основні завдання удосконалення технічної майстерності спортсменів:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності