

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

спеціалізованих рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту;

- послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних і ефективних змагальних дій;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики і ритму враховуючи індивідуальні особливості спортсменів;
- підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнення науково-технічного прогресу.

Індивідуалізація підготовки спортсменів відбувається через змагальну діяльність. Для практичної реалізації даного тренувального підходу вченими розроблений наступний логічний алгоритм:

1-й крок – дослідження змагальної діяльності спортсменів на час основних змагань сезону;

2-й крок – розрахунок індивідуальної стратегічної моделі змагальних дій і визначення сильних і слабких її сторін, з використанням групових моделей та індивідуальних модельних компонентів;

3-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій в річному циклі;

4-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій та відповідних показників спеціальної підготовленості спортсменів;

5-й крок – розробка індивідуальної тренувальної програми за принципом переважного розвитку таких сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів змагальних дій та підтягування слабких до рівня середньо групових значень ефективності.

Ефективність ігрової діяльності визначається певними закономірностями у формуванні результатів. Вченими визначені чотири групи закономірностей:

- 1) закономірності у формуванні інформаційних процесів;
- 2) закономірності, які зумовлюють об'єктивний розвиток ігрового конфлікту;
- 3) закономірності, які характеризують тимчасові параметри ігрової діяльності у протистоянні команд;
- 4) закономірності, які характеризують просторові параметри ігрової діяльності команд.

Комплексний вплив вказаних закономірностей на результативність і ефективність ігрової діяльності виявляється через дію певних основних чинників: темпу взаємодії нападаючих; довжини ланцюга послідовних дій нападаючих (кількість взаємодій гравців); безперервності атакуючих дій; варіативності атакуючих дій; комплексності дій.

Проведений аналіз змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації, узагальнення і педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили групі авторів виділити основні тенденції розвитку світового волейболу, у тому числі, визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій відносяться:

- збільшення кількості команд з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості;
- прогрес виконавчої майстерності ведучих волейболістів в умовах жорсткого опору суперників;
- підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів;
- зменшення часу у спортсменів на сприйняття і оцінку ігрової ситуації і ухвалення єдино правильного вирішення рухової задачі;
- варіативність використання прийомів гри і тактичних взаємодій;
- зростання фізичної і психічної напруги змагальної діяльності;
- грамотне поєднання універсализації і спеціалізації гравців різних амплуа.

Враховуючи, що науковий пошук науковців і практиків волейболу спрямований на раціоналізацію структури тренувального процесу; варіювання об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень в мікро, мезо, макроциклах; дослідження нетрадиційних засобів підготовки і контролю; об'єктивізацію структури підготовленості і змагальної діяльності; розробку модельних характеристик.

Вважаємо, що при збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму техніко-тактичної підготовки волейболістів, виявлених закономірностей формування ефективної змагальної діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів та принесе позитивний ефект у формуванні результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор взагалі і волейболу зокрема.

УДК 796.06

*Т.В. Йона, ст. викладач  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПОБУДОВІ ВЗАЄМВІДНОСИН ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН**

Майстерність тренера значною мірою визначається особистими якостями, якими він володіє, які додають унікальності в його спілкування з учнями, визначають швидкість, оволодіння різними навичками, умови формування позитивних стосунків у колективі, вміння уникати конфлікту, створення психосоціального клімату, який сприятиме успішному розвитку у спортсмена мотивації, готовності витримувати екстремальні навантаження, бажання досягти високих результатів. Особливо цікаві психолого-педагогічні особливості особистості тренера та шляхи формування особистісних якостей, що забезпечують успіх спортсмена.