

фізичного розвитку, що навчаються долучаються до здорового способу життя, які навчаються спеціальної медичної групи успішно освоюють навчальну програму з фізичної культури.

#### **Список використаних джерел:**

1. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоровье, 2007. 120 с.
2. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів академії залізничного транспорту. Одеса, 2014. Т. 34, № 4 (37). С. 52–54.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Савченко В. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** к.п.н., доц. **Новік С. М.**

Успішні, високоефективні та результативні дії спортсмена практично у будь-якому виді спорту засновані на глибокій та стійкій інтеграції чотирьох головних складників спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Реально в окремо взятому виді спорту залежно від його характеру та специфіки «вага» кожного із зазначених складників та їхнє оптимальне поєднання різні [1].

Специфіка волейболу, пред'являючи високі вимоги до рівня кожного з названих складників, водночас ставить на одне з провідних місць технічну підготовку. За різноманітністю технічних прийомів, що виконуються гравцем, ступеня їх варіативності та специфічності (як індивідуальної, так і за ігровими амплуа), волейбол не має собі рівних серед інших видів спорту.

Дуже жорсткі часові рамки техніко-тактичних дій гравця в обстановці змагань, що носять (крім подачі) характер реакцій у відповідь на ситуацію (суперник, партнер, м'яч), обмеження правилами змагань часу та характеру контакту з м'ячем у межах часток секунди ставлять технічну підготовку у волейболі на одну з домінуючих позицій у багаторічній, стратегії розвитку гравця та команди загалом [3].

Техніка як система раціонально пов'язаних рухів окремих частин тіла і гравця в цілому та процес технічної підготовки мають кілька різних аспектів, дуже тісно інтегрованих як при навчанні та вдосконаленні, так і їх реалізації у змаганнях. Відірвати їх один від одного без втрати ефективності підготовки практично неможливо. Цих найважливіших проблем три: механіка руху, методика навчання та вдосконалення та тактична спрямованість кожного технічного прийому.

Спортивна техніка – це насамперед загальна механіка та біомеханіка рухів. Виділяючи в межах загальноприйнятої класифікації шість основних груп технічних прийомів (подача, прийом подачі, верхня передача, нападаючий удар, блокування та захисні дії), необхідно ретельно та досконало описувати та ілюструвати всі відомі на сьогоднішній день (а також гіпотетично можливі в майбутньому) технічні варіанти дій, їх раціональні та індивідуальні модифікації [2].

Найважливішою проблемою при цьому є виділення в кожному виді технічних дій ключових пунктів та точок, що визначають ефективність технічного прийому в цілому. Актуальність такого підходу підтверджується також тим, що більшість опитаних тренерів наголошують на важливості ефективності техніки. Однак при обговоренні вже практичного питання, якою вона має бути в кожному конкретному випадку, ці думки починають кардинально розходитися. Особистий тренерський досвід автора, думки колег-тренерів, а також аналіз публікацій у світовій та вітчизняній літературі, зокрема інтерв'ю з багатьма провідними гравцями та тренерами світу підтверджують це.

Другою проблемою технічної підготовки є ефективна методика навчання та вдосконалення. Як і будь-яка педагогічна методика, вона має являти собою науково обгрунтовану та логічно побудовану дидактичну систему, послідовність педагогічних дій у зв'язці тренер – спортсмен, адекватну особистості спортсмена та завданням навчання. Водночас психолого-педагогічні особливості моторного, рухового навчання взагалі та волейболу зокрема вимагають глибшого аналізу, наукового та методичного опрацювання [4].

І, нарешті, третьою проблемою технічної підготовки є яскраво виражена тактична, змагальна спрямованість будь-якого технічного прийому. Техніка є фундаментом для подальшої тактичної та інтегральної підготовки, побудови командної гри.

Спроби гравців і тренерів у гонитві за зовнішнім ефектом грати складніше, швидше, ризикованіше і варіативніше, ніж це дозволяє техніка, що реально є у гравців, приречені на невдачу. Це втрачений тренувальний час, сили та репутація.

Досконале оволодіння технікою гри – одне з центральних завдань підготовки волейболістів по-перше, волейболісти повинні опанувати раціональну, найбільш доцільну техніку. По-друге, цю техніку треба зробити доступною для спортсменів, тобто привести її у відповідність з рівнем їх можливостей. Змагальна діяльність характеризується численними показниками, якими можна визначати ефективність діяльності як одного спортсмена, і команди загалом. Ці показники – своєрідні критерії дій спортсмена. Тому облік цих дій дозволяє не лише відобразити та відновити процес змагання та поведінки спортсмена та команди, але також планувати та коригувати подальшу підготовку.

Традиційний аналіз змагальної діяльності волейболістів доцільно доповнити показником за ігровими зонами. Це дозволить надалі доповнити теорію волейболу новими відомостями про закономірності гри команд різного рівня.

#### **Список використаних джерел:**

1. Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. К. : Люксар, 2004. 664 с.
2. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
3. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. К. : КНЕУ, 2007. 164 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 368 с.

## **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ**

**Свертнєв О. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

У нормативних документах одним із пріоритетних завдань держави визначена необхідність збереження та зміцнення стану фізичного й психічного здоров'я дітей та молоді шляхом розвитку системи спортивних шкіл. Однією з проблем залучення дітей до занять спортом є втрата системою спортивних шкіл кваліфікованих адміністративних кадрів. Тому постає нагальна потреба в підготовці нового покоління керівників, які вміють мислити нестандартно, творчо застосовувати знання в непростих виробничих і соціальних ситуаціях в системі дитячо-юнацького спорту. Опанування аналітичними знаннями, уміннями обробляти інформацію різними аналітичними прийомами та розвиток логічного мислення – вимога сучасного ринку праці у галузі фізичної культури та спорту. Розвиток фізкультурної освіти в умовах децентралізації та посилення тенденцій демократизації вимагає технологізації управлінської діяльності, приведення її у відповідність до міжнародних стандартів.

Аналіз наукових здобутків у галузі професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту виявив, що, не зважаючи на велику кількість праць, присвячених окремим аспектам підготовки до управлінської діяльності студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (О. Августимова, Л. Безкоровайна, Ю. Дубревський,