

Такі тренування мають накопичувальний ефект і працюють при комплексному підході, тому важливо донести до юних волейболістів цінність психологічних технік. Для цього доречно застосовувати метод моніторингу стану та фізичних показників протягом тренування. Наприклад, виконати кілька елементарних вправ, відслідкувати власні емоційні та фізичні відчуття, виконати аутогенне тренування і повторити ті ж самі вправи, відмічаючи наскільки змінились відчуття в тілі та навіть можливості організму. Часто результат буде досить відчутним, що дозволить спортсменам переконатись у дієвості даної методики.

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити висновок, що при організації навчально-тренувального процесу варто врахувати психологічну складову підготовки, що сприятиме покращенню результатів гри та гармонійному розвитку особистості юних волейболістів. Тому, доцільно використовувати різноманітні психологічні техніки та методи саморегуляції, як частину комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичних дій у нападі у грі волейбол.

Список використаних джерел

1. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. Габітус, 8, т. 2, 2020. 72-75.
2. Наугольник Л. Б. НЗ4 Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Паєвський, В.В. Вікові особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів. *Спортивні ігри*, 2014. № 10. С. 119–123.
4. Сидорченко К. М., Овчарук І. С. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод», 2010. С. 119–121.
5. Чхань А. А., Колос О. А. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки, 2021. 22 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

П'ятницька Вероніка Анатоліївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Момот О. О.**

Спорт – невід’ємна частина культури, має велике значення для суспільства, сприяє збереженню здоров’я, розвитку дисципліни, відповідальності та командної роботи.

Підготовка спортсменів є фундаментальним елементом спортивного успіху і визначається як ключовий фактор у досягненні високих результатів у спорті. Цей процес не лише формує фізичну силу та витривалість, а й відповідає за розвиток технічних, тактичних та психологічних навичок, необхідних для впевненого виступу на змаганнях.

Технічна підготовленість спортсмена визначається рівнем володіння ним рухами, прийомами та технікою, характерними для досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Ця підготовленість є важливою складовою спортивного успіху, оскільки вона дозволяє ефективно виконувати необхідні дії під час змагань. Чим більшим розмаїттям технічних прийомів володіє спортсмен, тим більше він готовий до тактичного вирішення складних завдань, що виникають під час змагальної діяльності. Технічна підготовленість також пов'язана з фізичними та психологічними можливостями, з умовами змагальної атмосфери та зовнішнього середовища.

Основними цілями процесу вдосконалення технічної майстерності спортсменів є наступне:

1. Досягнення стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих прийомів, що є основою техніки конкретного виду спорту.
2. Послідовне перетворення засвоєних прийомів та основ техніки в ефективні змагальні дії.
3. Удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.
4. Підвищення надійності та результативності техніки в екстремальних змагальних ситуаціях.
5. Вдосконалення технічної майстерності, враховуючи вимоги змагальної діяльності та досягнення науково-технічного прогресу [1].

Для підвищення технічної майстерності спортсменів використовуються різноманітні методи, включаючи змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціальні підготовчі та допоміжні вправи, а також використання тренажерних пристроїв та інші засоби.

Один з ключових аспектів у підвищенні технічної майстерності полягає в забезпеченні взаємозв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей та структурами рухів. Це означає, що кожний рівень фізичної підготовленості спортсмена повинен відповідати його рівню володіння спортивною технікою, її структурою та ступенем вдосконалення. Перехід на новий рівень фізичної підготовленості вимагає відповідного підвищення технічної майстерності, і навпаки – покращена технічна майстерність – більш високий рівень фізичної підготовленості спортсмена [1].

Рівень тактичної майстерності залежить від вміння спортсмена використовувати засоби спортивної тактики, що включають в себе різноманітні техніко-тактичні дії. Ці дії можуть бути наступальними, оборонними, контратакуючими, а також вони можуть виявлятися у формі індивідуальних, групових або командних дій.

Серед основних аспектів тактичної підготовки важливо визначити наступне: осмислення та вивчення основних та методичних концепцій спортивної тактики; збір та аналіз інформації, необхідної для практичного втілення тактичної підготовленості; оволодіння ключовими елементами, прийомами та варіантами тактичних дій; розвиток тактичного мислення; практична реалізація отриманих тактичних навичок [2]. Охарактеризуємо кожен з них:

1. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних аспектів спортивної тактики передбачає теоретичне осмислення загальних принципів тактики у спорті, тактики в конкретному виді спорту, правил змагання та суддівства, а також аналізу особливостей тактики в споріднених видах спорту. Важливо також вивчати тактичний досвід найсильніших спортсменів, методи розробки тактичних стратегій та інші аспекти тактичної підготовки.

2. Збір та аналіз інформації для практичного використання в тактичній підготовці включає отримання даних про можливих суперників та партнерів у команді, а також про умови та середовище проведення майбутніх змагань. Особливу увагу приділяють інформації про фізичну підготовленість, тактичний стиль суперників, їх поведінку в різних умовах змагань, а також їх особистісні якості та психологічні характеристики.

3. Оволодіння тактичними діями в спорті залежить від специфіки виду спорту. У циклічних видах спорту основна увага приділяється підготовці до виконання розробленої стратегії для проходження дистанції. У спортивних іграх і поєдинках важливо освоювати підготовчі, наступальні та оборонні дії, а також удосконалювати навички реагування на різноманітні ситуації під час змагань. Практичні методи тактичної підготовки ґрунтуються на принципі моделювання діяльності спортсмена під час змагань. Наприклад, у спортивних іграх і поєдинках застосовуються різні методи, які імітують специфічну активність спортсмена, такі як тренування: без суперника, з умовним суперником, з партнером та з реальним суперником.

4. Практична реалізація тактичної підготовленості має за мету:

Створення уявлення про хід змагання та формування індивідуального стилю боротьби.

Прийняття рішень швидко та рішуче, на основі аналізу суперника, умов змагання та інших факторів.

Розуміння власних сильних і слабких сторін, а також взаємозв'язку між підготовчими діями та боротьбою.

Освоєння тактичних елементів, таких як раптовість та маневреність.

Розуміння значення витримки та управління психологічним станом.

Вміння ефективно протистояти суперникам різного стилю та сили.

Усвідомлення психологічних аспектів змагальної боротьби.

Чітке визначення мети підготовки та досяжність поставлених завдань [2].

Головною метою тактичної підготовки є формування унікального стилю боротьби, який базується на загальних принципах тактики відповідного виду спорту та враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Отже, контроль технічної та тактичної підготовленості спортсменів є системою оцінки їхніх навичок і стратегічного мислення у відповідності до поставлених завдань та вимог спортивного заходу. Він необхідний для визначення рівня готовності спортсменів до змагань, виявлення слабких сторін та підготовки індивідуальних та колективних стратегій вдосконалення. Контроль включає оцінку технічних вмінь, вміння застосовувати їх у різних ситуаціях змагання, а також оцінку рівня розуміння та використання тактичних принципів. Він проявляється у відстеженні прогресу спортсменів, адаптації підходів до навчання відповідно до потреб кожного спортсмена та пошуку оптимальних стратегій досягнення максимальних результатів. Крім того, контроль сприяє вчасному виявленню можливих проблем або травм, що можуть виникнути внаслідок неправильного виконання технічних елементів або стратегічних помилок.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця : Планер, 2007. 138 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf
3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін. ; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2017. 191 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ І БІОХІМІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Рибка Єгор Олегович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Від структури та змісту тренувальних занять, з одного боку, і послідовності їх проведення – з іншого, залежить формування тренувальних ефектів – тимчасових, відставлених і кумулятивних, від яких, у свою чергу, залежить адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Адаптація футболістів до навантажень через тренувальні заняття здійснюється на основі таких закономірностей та принципів: перевантаження; «стресовий