

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Інститут модернізації змісту освіти МОН України  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Університет Миколи Коперника  
Харківська державна академія фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2022 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

*December 01, 2022*

Полтава, 2022

3. Євтифієва І. І. Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Удосконалення точності ударів з відскоку у тенісистів 10–12 років / Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, 3–4 жовтня 2019 р. Х.: НТУ«ХП», 2019. С. 32–37.
4. Емшанова Ю. О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації / Фізичне виховання учнів, 2013. С. 23–26.
5. Зюз В. М. Основи тривалої підготовки в настільному тенісі: перед початковий, початковий, перед-базовий етапи (6–14 років) / Теорія та методика викладання: фізична культура та спорт, 2005. № 15(2). С. 85–90.

Горошинський Є. О., Шмиголь П. В., магістри групи 201-мФС,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Жалій Р. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ДЮСШ**

Під спортивною технікою варто розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Спеціальні рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, які використовуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, використовуються для вирішення запланованого тактичного завдання, є дією.

Технічна підготовленість – рівень освоєння спортсменом системи рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту й спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Не можна розглядати технічну підготовленість ізольовано, необхідно представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, і умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія. Чим більшою кількістю прийомів і рухових дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення необхідних тактичних завдань, які виникають під час змагальної діяльності. Також, ефективніше може протистояти атакуючим діям суперника, ставивши його у складні положення [1].

У будь-якому виді спорту, техніка рухів – це система послідовних рухів, спрямованих на організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що раціонально впливає на тіло спортсмена, з метою ефективного його використання для досягнення найвищих спортивних досягнень. У структурі технічної підготовленості волейболістів важливо виділяти базові й додаткові рухи. 8 Основа технічної оснащеності волейболіста – це базові рухи і дії. Ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил не можлива без

них. Обов'язковим для юного волейболіста є освоєння базових рухів. Додаткові рухи й дії пов'язані з індивідуальними особливостями спортсменів – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів. Саме ці додаткові рухи й дії характеризують стиль волейболіста, індивідуальну технічну манеру. Результативність техніки гри у волейбол обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психологічного й іншого видів підготовленості. Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Варто враховувати, що сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність у волейболі характеризуються більшою кількістю чинників, що «заважають». До них відносяться: активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недобррозичливе поведіння уболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому [2].

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів і дій, доцільним використанням часу й простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, що супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну й змагальну діяльність [3]. У волейболі важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій за їх невеликої амплітуди й мінімального часу, що необхідний для виконання. Технічна оснащеність у волейболі пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях за недостатньої інформації й гострого дефіциту часу [4]. Головні завдання процесу вдосконалювання технічної майстерності волейболістів такі: – досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що становлять основу техніки у волейболі; – послідовне перетворення освоєних прийомів основ техніки гри в доцільні й ефективні змагальні дії; – удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з урахуванням індивідуальних особливостей волейболістів; – підвищення надійності й результативності техніки в екстремальних змагальних умовах; – удосконалювання технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу.

Отже, засобами практичного вирішення завдань удосконалювання технічної майстерності волейболістів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різні тренажерні

пристрої. Оволодіння технікою гри у волейболі й спортивно-технічне вдосконалювання неможливе без вивчення спеціальної літератури й техніки провідних спортсменів, вивчення впливу середовища на структуру техніки, використання засобів термінової інформації, аналізу відеозйомки, власного досвіду та ін.

### *Література*

1. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу): [монографія]. К.: Центр навчальної літератури, 2011. 312 с.
2. Козіна Ж., Чуркіна А. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2010(5). С. 41–46.
3. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. № 22. С. 124–128.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів до олімпійського спорту. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

Ібадова С. В., магістрантка групи 201-мФС,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Камерілов О. Є., доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ**

У тренувальному процесі спортсменів з веслування на байдарках і каное в основному засоби виховання швидкісно-силових здібностей застосовують вправи, що характеризуються високою потужністю м'язових скорочень, а саме їм притаманне таке співвідношення силових і швидкісних характеристик рухів, у якому значна сила проявляється у якомога менший час.

Ці вправи відрізняються в основному від силових підвищеною швидкістю і, так само, використанням менших обтяжень. У тому числі, є велика кількість вправ, які виконуються й без зовнішніх обтяжень.

Склад швидкісно-силових вправ, що передбачаються програмами фізичного виховання, широкий та дуже різноманітний. До нього входять різного виду стрибки при заняттях в залі за допомогою різних спортивного знаряддя (легкоатлетичні, акробатичні, опорні гімнастичні), метання, штовхання, кидки та швидкі підймання знаряддя або інших предметів, швидкісні переміщення циклічного характеру, ряд дій в іграх, що здійснюються