

27. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 134, 11 верес. (29 серп.). С. 8.
28. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 135, 13 верес. (31 серп.). С. 8.
29. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 137, 15 (2) верес. С. 8.
30. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 139, 18 (5) верес. С. 7–8.
31. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 141, 20 (7) верес. С. 8.
32. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 142, 21 (8) верес. С. 7.
33. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 144, 25 (12) верес. С. 8.
34. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 147, 29 (16) верес. С. 8.
35. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 151, 4 жовт. (21 верес.). С. 7.
36. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 155, 9 жовт. (26 верес.). С. 7.
37. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 157, 11 жовт. (28 верес.). С. 8.
38. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 159, 13 жовт. (30 верес.). С. 7–8.
39. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 160, 16 (3) жовт. С. 8.
40. Спорт. *Відродження*. 1918. Ч. 162, 18 (5) жовт. С. 8.
41. Спорт на дачах. *Відродження*. 1918. Ч. 77, 3 лип. (20 черв.) 1918. С. 4.
42. Спортивне коло Батьківщина. *Відродження*. 1918. Ч. 129, 5 верес. (29 серп.). С. 8.
43. Спортивне поле. *Відродження*. 1918. Ч. 68, 21 (8) черв. С. 8.
44. Спортивно-Культурне Т-во «Січ». *Відродження*. 1918. Ч. 74, 29 (16) черв. 1918. С. 8.
45. Товариство аматорів фехтування. *Відродження*. 1918. Ч. 68, 21 (8) черв. С. 8.
46. Товариство вчителів гімнастики і танців. *Відродження*. 1918. Ч. 68, 21 (8) черв. 1918. С. 8.
47. Товариство прихильників плавання. *Відродження*. 1918. Ч. 74, 29 (16) черв. С. 8.
48. Фехтувальне товариство. *Відродження*. 1918. Ч. 74, 29 (16) черв. С. 8.
49. Філії «Січи». *Відродження*. 1918. Ч. 180, 8 листоп. (26 жовт.). 1918. С. 8.
50. Футбол у Київському кадетському корпусі. *Відродження*. 1918. Ч. 68, 21 (8) черв. С. 8.
51. Яхт Клуб. *Відродження*. 1918. Ч. 74, 29(16) черв. С. 8.

Martsinkovsky I. B., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports, Educational and Humanities Institute of the National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), mib-1958@ukr.net

ORGANIZATION OF THE TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND THE CONDUCT OF SPORTS EVENTS FOR THE UKRAINIAN PEOPLE'S REPUBLIC

Research has established that despite the significant economic difficulties associated with the First World War and the collapse of the Russian Empire, sports life under the Ukrainian People's Republic continued to develop on the basis of the traditions of previous years and received new perspectives in its development. The materials of the newspaper «Renaissance» for the year 1918 indicate that in the young state considerable attention was paid to national education, including the training of pedagogical personnel in physical education. At that time, sports associations, both Ukrainian and national minorities, were functioning in all parts of the country, in Kyiv and provincial cities and towns, which involved citizens in various types of sports. In the sports movement and development of sports in the Ukrainian People's Republic, not only various social groups of the population were actively involved, primarily the military, but also women who took an active part in the activities of sports associations, competitions, and the organization of children's sports grounds at their place of residence.

Keywords: Ukrainian People's Republic, sport.

УДК 796.325

Овчарук Н.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛІ НА РАННІХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Одним із найпопулярніших та наймасовіших ігрових командних видів спорту у світі є волейбол [3], у змаганнях з якого простежується високий професіоналізм гравців, що, очевидно є наслідком ефективної реалізації підготовки юних волейболістів на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. В десятці кращих волейбольних команд Європи перебуває сьогодні і українська збірна [6].

Ключові слова: волейбол, тактична підготовка, етап початкової підготовки.

Мета роботи – виявити значення та особливості тактичної підготовки спортсменів у волейболі на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Матеріали і методи дослідження. Для реалізації дослідження використовувалися методи аналізу та синтезу, порівняння, документальний метод.

Аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі волейболу [2; 4; 5], можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала

чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Попри значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

Згідно з навчально-тренувальною програмою для ДЮСШ з волейболу в Україні (далі програма) процес багаторічної підготовки юних волейболістів поділено на декілька взаємопов'язаних етапів [2]. Етап початкової підготовки – 1–2 роки навчання

(діти віком 9–10 років). Завданнями підготовки на цьому етапі у волейболі є:

- формування у дітей зацікавленості до занять волейболом;
- зміцнення здоров'я;
- різнобічний фізичний розвиток та навчання базовим технічним прийомам гри у волейбол.

Згідно з положеннями викладених у програмі цей етап спрямований загалом на розвиток фізичних та інтелектуальних якостей волейболістів, що лежать в основі успішних тактичних дій. В якості ефективних тренувальних засобів використовуються рухливі ігри і естафети, які вимагають прояву швидкості реакції і орієнтування у просторі, прудкості, кмітливості, спостережливості тощо. Водночас цілеспрямованої роботи з тактичної підготовки волейболістів на даному етапі не проводиться [7].

Спрямованість процесу підготовки більшою мірою пов'язана із реалізацією завдань із фізичної підготовки, яка сумарно займає від 21,2% до 33,2%, тоді як частка спеціальної фізичної підготовки у цьому відношенні вже складає 12,0–16,6%. Не менш важливу роль на цьому етапі підготовки волейболістів займає і їх технічна підготовка, питома частка якої у навчально-тренувальному процесі становить від 20,4% до 26,8%. Цікавим для нас є те, що з кожним роком на етапі поглибленої спеціалізації у волейболі зростає частка тактичної підготовки спортсменів (від 12% до 20,4%) [2; 3].

Отже, вже на цьому етапі підготовки поступово формується фундамент тактичних знань, умінь, мислення спортсменів щодо обраного виду спорту – волейболу. Формування тактичних умінь починається з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах з удосконалення техніко-тактичної майстерності, контрольних іграх та офіційних змаганнях [3]. Варто, також відзначити, що частка тактичної підготовки волейболістів на даному етапі у порівнянні з попереднім не змінилась, що вказує на те, що цілеспрямована робота над удосконаленням тактичної підготовленості гравців, згідно з нормативними документами проводиться на більш пізніх етапах багаторічного спортивного удосконалення у волейболі [1]. Послідовність навчання тактики гри у волейбол на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення відбувається за принципом від простого до складного.

Основу тактичної підготовки волейболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення складає процес оволодіння конкретними навичками, які дадуть змогу гравцю ефективно діяти в умовах спортивної боротьби [1]. Для покращення тактичної підготовленості юних волейболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення використовуються також навчально-тренувальні ігри, які відтворюють змагальну діяльність. Даний підхід використовується також в інших командних ігрових видах спорту, зокрема футболі [1]. Висока тактична майстерність сучасного волейболіста неможлива без розуміння особливостей тактики

гри [3; 5]. Проте тактична підготовка волейболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення не зводиться лише до навчання тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливості, швидкість реакції тощо) та вміння раціонально використовувати технічні прийоми в умовах гри [3; 4].

Поряд із грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди без урахування зростаючої кваліфікації студентів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посилюючими або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності. Слід зазначити, що універсальних вправ, однаковою мірою придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків мають відповідати їхнім реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки й тактики гри. Для підготовлених волейболістів повинні бути вправи наближені до ігрових ситуацій. Тим паче це повинно торкатися вправ, які застосовуються в дозмагальний період підготовки гравців. Кількість вправ, що застосовуються для навчання й тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме достатком засобів можна приблизно відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а цікавість завжди викликає в гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником у реалізації завдань підготовки [4]. Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки й тактичних дій та їхнє вдосконалення здійснюються в такій послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення в спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, близьких до ігрових, і в грі.

Така послідовність вивчення й закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості.

Висновки. Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу.

Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товарищескості, мужності.

Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допо-

може сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена.

Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування.

У підготовці новачків бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому нема потреби в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

Література

1. Ажицкий К. Ю., Гальчинский В. А. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины. *Материали*

Ovcharuk N., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

TACTICAL TRAINING IN VOLLEYBALL IN THE EARLY STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT

Volleyball [3] is one of the most popular and massively played team sports in the world, in the competitions of which the high professionalism of the players can be traced, which is obviously a consequence of the effective implementation of the training of young volleyball players at all stages of multi-year sports improvement. Today, the Ukrainian national team is in the top ten volleyball teams in Europe [6].

Keywords: volleyball, tactical training, stage of initial training.

УДК 796.325

Овчарук Н.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол – командний вид спорту. Особливою перевагою волейболу, як засобу фізичного виховання, є його специфічна якість – можливість самодозування навантаження, тобто відповідність між підготовленістю гравця та навантаженням, яке він отримує. Це робить волейбол грою, доступною для людей різного віку.

Ключові слова: техніка гри, технічна підготовка, навчання.

Мета роботи – технічна підготовка спортсменів у волейболі на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Матеріали і методи дослідження. Процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і ігрової.

Спортивна техніка – це насамперед загальна механіка та біомеханіка рухів. Виділяючи в рамках загальноприйнятої класифікації шість основних груп технічних прийомів (подача, прийом подачі, верхня передача, нападаючий удар, блокування та захисні дії), необхідно ретельно та докладно описувати та ілюструвати всі відомі на сьогодні (а також

міжнар. симп. «Фізична підготовленість і здоров'я населення». Одеса, 1998. С. 90–92.

2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Соколов О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту.* Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 486–491.
4. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток. *Молода спортивна наука України.* 2008. Т. 1. С. 270.
5. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. культури і спорту. Донецьк, 2002. 20 с.

гіпотетично можливі в майбутньому) технічні варіанти дій, їх раціональні та індивідуальні модифікації.

Гра у волейбол включає раптові та швидкі пересування, стрибки, падіння та інші дії. У зв'язку з цим учень повинен мати моментальну реакцію, швидкість пересування на майданчику, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних їх поєднаннях. У юнацькому віці фізична підготовка переважно спрямована на розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості [4].

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на:

- техніка гри в захисті;
- техніка гри в нападі.