

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.

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Кожен, навіть який щойно почав займатися волейболом, якось рухається по майданчику. Але не кожен гравець уміє швидко і правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому.

Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Не слід плутати вміння добре рухатися з метушню, коли гравець без цілі рухається по майданчику. Дії гравця на майданчику повинні бути продумані.

У волейболі гравець не може затримувати м'яч або відбивати його нествореними правилами. Всі дії виконуються короткочасними торканнями м'яча. Це ставить винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом.

З цією метою гравець приймає стійку, яка відрізняється характером наступних дій. Для виконання нападаючого удару або блокування вона – висока, для прийому подачі – середня, для прийому м'яча від атакуючого удару – низька. Слід зазначити також те, що на положення ЗЦТ впливає також зріст гравця та його координаційні здібності.

Л. І. Божович визначає старший шкільний вік як юнацький, зосередивши всю свою увагу на розвиток мотиваційної сфери особистості, визначенні учням свого місця в житті та внутрішній позиції, формуванні світогляду та його вплив на пізнавальну діяльність, самосвідомість та моральну свідомість [2]. У цьому віці мають місце своєрідні вікові особливості.

У юнаків у 13–15 років формування кістяка ще завершено, у заняття не включається багато силових вправ. Також спостерігається уповільнення зростання у довжину, збільшуються поперечні розміри тіла, підвищуються об'єми та маса тіла.

Закінчується формування дорослої людини. У зв'язку зі збільшенням обсягу мускулатури у юнаків швидко наростає сила, підвищується спритність, покращується координація рухів.

У старшому віці нервові процеси протікають майже як у дорослої людини. Діяльність нервової системи стає досконалішою. Збудливість серцево-судинної системи порівняно з попереднім віком знижується. Легкі досягають нормальної величини та розвитку, тому умови виконання вправ на витривалість значно підвищуються.

Навантаження на заняттях має бути значним. Але давати після великого фізичного навантаження вправи, які потребують високої концентрації уваги, годі було. Поєднання вправ, що вимагають великої уваги, з вправами, знайомими та виконуваними без суттєвої вправи, і іграми з елементами змагань забезпечують велику продуктивність заняття, створюють піднесений емоційний настрій, значно підвищують інтерес до занять [3].

Основні задачі, що стоять перед навчальними групами новаків (перший рік занять):

- прищепити інтерес до волейболу і виховання спортивної працьовитості;
- зміцнення здоров'я, всебічна фізична і психологічна підготовка на базі освоєння і здача президентських тестів;
- розвиток якостей, необхідних волейболісту;
- швидкості, сили, витривалості, спритності;
- вивчення основних прийомів техніки гри і найпростіших тактичних дій в нападі і захисті;
- придбання досвіду участі в змаганнях (участь в змаганнях колективу фізкультури).

Основні задачі, що стоять перед навчальними групами юнацьких розрядів (подальший рік занять):

- подальше підвищення рівня всебічної фізичної підготовленості, розвиток необхідних волейболісту якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, швидкісної і стрибкової витривалості; здача нормативів президентських тестів; виконання нормативів по загальній і спеціальній фізичній підготовці;
- засвоєння основних теоретичних відомостей відповідно до вимог програми;
- подальше вивчення і вдосконалення техніки і тактики гри;
- виконання норм юнацьких спортивних розрядів;
- придбання досвіду участі в районних змаганнях і вдосконалення тактичних навиків;
- придбання знань і навиків практичного суддівства змагань;
- подальше вдосконалення технічних прийомів і тактичних дій в нападі і захисті в умовах ігрової обстановки;
- виконання спеціальних вимог по технічній підготовці;
- накопичення досвіду участі в змаганнях;
- придбання досвіду в самостійному ведінні тренування, складанні індивідуальних планів тренування;
- придбання інструкторських навиків в організації і проведенні навчально-тренувальних занять, отримання звання тренера – громадського діяча по волейболу;
- придбання знань і навиків практичного суддівства змагань, отримання звання судді по спорту.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей більшість фахівців рекомендують:

- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині;
- стрибок угору з місця за Аболаковим;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с;
- кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови, сидячи ноги нарізно;
- потрійний стрибок із місця;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с;
- вистрибування з присіду за 10 с;
- піднімання ніг із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с.

З метою оцінки рівня технічної підготовленості студентів доцільно провести таке тестування:

- передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах;
- прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах;
- подачі м'яча – верхня й нижня;
- прийом м'яча знизу після подачі в задану зону;
- прямий нападаючий удар із власного підкидання;
- нападаючий удар із передачі партнера.

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, товариськості, мужності. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена.

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

TECHNICAL TRAINING IN VOLLEYBALL

Volleyball is a team sport. A special advantage of volleyball as a means of physical education is its specific quality – the possibility of self-dosing of the load, that is, the correspondence between the player's preparedness and the load he receives. This makes volleyball a game accessible to people of all ages.

Keywords: game technique, technical training, training.

УДК 796

Погорілий М.

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

Деркач В. М.

доцент теоретичних основ, олімпійського та професійного спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), vderkac61@gmail.com

ВАЖЛИВІСТЬ ІНСТИТУТУ СПОНСОРСТВА ДЛЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Проаналізовано теоретичні та практичні основи розвитку спонсорської діяльності у сфері спорту; узагальнено основні напрямки спонсорської допомоги у сфері спорту; узагальнено пропозиції та рекомендації щодо розвитку спонсорської діяльності у сфері спорту в Україні.

Ключові слова: спонсор, спонсорство, спонсорська діяльність, розвиток спонсорства, олімпійський спорт, професійний спорт.

Розвиток олімпійського та професійного спорту є стратегічним завданням для успіху будь-якої країни. Україна має значний спортивний потенціал, однак стикається з викликами, пов'язаними з нестачею фінансування деяких галузей, серед яких є і спорт. Інститут спонсорства, що забезпечує фінансову підтримку, виступає ключовим елементом для забезпечення стійкого розвитку спорту в Україні. Спонсорство представляє собою взаємовигідні договірні відносини між постачальником коштів, ресурсів та послуг (спонсором) та отримувачем (реципієнтом), який може бути представлений заінтересованими групами або організаціями. Ці угоди спрямовані на досягнення маркетингових комунікаційних цілей спонсора [1].

Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації 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 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. Соколькова 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.

Успішний спонсорський проект зазвичай включає ефективне поєднання засобів для просування спонсора.

Інститут спонсорства відіграє невід'ємну роль у підготовці спортсменів різноманітних олімпійських