

повинні бути невеликими (1-3 кг). Статичні вправи треба обов'язково чергувати з вправами на розтягування м'язів та їхнє довільне розслаблення. Чим більше статичне навантаження, тим тривалішим має бути відпочинок. Статичні вправи під час тренування слід виконувати в кінці основної частини, але за умови, що заключна частина буде більш тривалою та динамічною. Головну роль розвитку статичної витривалості грає повторний метод.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол є атлетичною грою з великою кількістю силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити особливості швидкісної витривалості.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 6(126). С. 30–33.
3. Головка А. М. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки: для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, 2023. 22 с.
4. Єрмаков, С. С., Носко, М. О., Маслов, В. М., Гришко, Л. Г.. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139 (1). С. 66–69.
5. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дар'я Дем'яненко, Олена Горбенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У даному науковому дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових досліджень розглядається питання індивідуалізації тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Ключові слова: індивідуалізація, навантаження, спортсмени, спортивна підготовка, спортивні танці.

Вступ. Принцип індивідуалізації є одним із провідних принципів навчання і тренування в спорті. Цей принцип визнає унікальність кожного спортсмена і необхідність налаштування навчальних та тренувальних програм на його індивідуальні потреби, здібності та особливості. І саме принцип індивідуалізації базується на максимальній орієнтації на індивідуальні нахили і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, при розробці всієї теми багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, при навчанні техніки та тактики виду спорту, при виборі засобів відновлення тощо. Це вимагає підвищеної уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробці індивідуальних програм підготовки, вмілого поєднання індивідуальної та групової форм роботи.

Вміле поєднання індивідуальної та групової форм роботи є ще одним ключовим аспектом успішної індивідуалізації. Групові тренування дозволяють спортсменам розвивати командний дух, співпрацю та конкурентність, а індивідуальні заняття допомагають зосередитися на особистих потребах і розвитку. Таке збалансоване поєднання допомагає створити оптимальні умови для досягнення максимальних результатів кожного спортсмена в рамках загальної командної стратегії [2,3,4].

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати індивідуалізацію тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження даних літературних джерел [1, 4, 5, 6] дозволяють зазначити, що з психологічної точки зору діяльність людини обумовлюється складною взаємодією двох видів психічного напруження: емоційного і вольового. Перше досить часто буває неусвідомленим, слабо регульованим або здійснюється зовсім автоматично, що спричиняє переживання. Друге – усвідомлене, довільне і породжує вольове зусилля. Їх взаємодія полягає в тому, що кожне з них проявляється не тільки безпосередньо в самій діяльності, але і одне в одному.

Так, перед змаганнями у спортсмена емоції відіграють надзвичайно важливу роль. Ці емоції можуть викликати широкий спектр переживань, від хвилювання і напруження до впевненості і піднесення. Дослідження показують, що відповідні емоції можуть успішно стимулювати спортсмена до діяльності, надихаючи його на великі досягнення, та зводити нанівець вольові зусилля, необхідні для подолання важкостей та досягнення цілей.

Висновки. Таким чином, індивідуалізація тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях не лише відображає сучасні тенденції, але й є важливим і невід'ємним елементом ефективного тренувального процесу. Цей принцип покладається в основу планування навантажень, де враховуються не лише загальні стандарти, але й індивідуальні можливості, потреби та особливості кожного спортсмена. Індивідуалізований підхід спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях дозволяє досягти

максимального потенціалу кожного спортсмена, оптимізувати його результати та запобігати травмам і перенавантаженням. Відтак, індивідуалізація в спортивній підготовці є ключовим чинником успіху для спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження планується присвятити питанням удосконалення тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Список використаної літератури

1. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442 с.
3. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків, 2020. 344 с.
4. Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посібник. Л. : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.
6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ЛІБЕРО У КОМАНДАХ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Алла Дорошенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо аналізу підготовки гравця ліберо у командах різної кваліфікації.

Ключові слова: амплуа, волейбол, ліберо, підготовка; кваліфікація.

Вступ: Сучасний волейбол кардинально відрізняється від того виду спорту, який відкрив світові У. Морган у 1895 році. Розвиток волейболу йде постійно, практично у всіх його розділах: підвищується атлетизм гравців, швидкість польоту м'яча після удару, збільшуються ростові дані волейболістів, висота стрибків. Все це додає видовищності та ефектності класичному волейболу. Але час показав, що ці тенденції дають більше переваг нападаючій команді, ніж гравцям які захищаються. Тому тривалість розіграшів м'яча скоротилася через те, що команді, яка обороняється, стало нічого протиставити потужній атаці суперника. Безперечно, зміни в правилах гри були необхідні [5]. І тоді міжнародній федерації волейболу (FIVB) довелося вдатися до значних змін у правилах: м'яч може торкатися будь-якої частини тіла; вимоги до технічних дій