

4. Resting Energy Expenditure Prediction Equations in the Pediatric Population: A Systematic Review / J. Fuentes-Servín et al. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.795364> (date of access: 04.04.2024).

5. Metabolic Rate in Adolescent Athletes: The Development and Validation of New Equations, and Comparison to Previous Models / R. J. Reale et al. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2020. Vol. 30, no. 4. P. 249–257. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0323> (date of access: 04.04.2024).

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ВИМОГИ ДО ГРАВЦІВ ПРИЙМАЮЧИХ ПОДАЧУ

Олександр Лях

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо техніко-тактичних вимог при прийомі подачі кваліфікованими волейболістами.

Ключові слова: волейбол; волейболісти; подача; прийом.

Вступ. На етапі розвитку волейболу спостерігається тенденція випереджального зростання ефективності атакуючих дій проти діями у захисті. Це стосується всіх видів захисних дій: прийому нападаючих ударів, блокування, прийому подач м'яча. Найбільш гострою є проблема підвищення якості прийому подачі м'яча, оскільки кожна подача є розіграшем очка. Враховуючи і те, що в сучасному волейболі значно зросла кількість силових подач у стрибку, прийом яких становить найбільшу складність для спортсменів, проблема підвищення ефективності прийому подач м'яча, безсумнівно, має першорядну важливість [1,3].

Мета дослідження: охарактеризувати техніко-тактичні вимоги до приймаючих подачу гравців.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний волейбол характеризується високим рівнем фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтелектуальної підготовленості спортсменів. Здійснення будь-якого прийому гри в обстановці змагань забезпечується проявом у гравця комплексу таких сторін підготовленості. Цілком це стосується і прийому м'яча після подачі. Подача є ефективним засобом нападаючих дій. Високий рівень техніко-тактичної підготовленості дозволяє кваліфікованим волейболістам безпосередньо з подач заробляти очки, ускладнювати прийом м'яча супротивнику, позбавляючи суперників організації комбінаційної гри. За такої гри з'являється можливість управління діями суперників. Виконання складних подач змушує суперників переходити на спрощені варіанти тактичних дій у нападі, що суттєво полегшує команді, що подає рішення оперативних завдань при грі на блоці та захисті. Прийом подачі суперника – фундаментальний компонент гри від якого залежить її результат. Тому висока значимість ефективності цього технічного прийому в волейболі пояснюється тим, що

помилка, вчинена, при його виконанні – очко супротивникові практично без гри. Практично жоден елемент гри не впливає на її результат так однозначно, як прийом подачі суперника [2,4].

Проблемою підвищення ефективності прийому займаються відомі фахівці, тренери провідних клубів України і зарубіжжя. Згідно статистичних даних завдяки виконання складних подач гравці здобувають велику кількість очок і в протидію цим агресивним подачам суперника, можливе тільки виконання ефективного безпомилкового прийому м'яча. Крім того, виконання прийому має бути надійним в екстремальних умовах змагальної діяльності на тлі впливу численних факторів внутрішнього і зовнішнього порядку. Техніко-тактичні вимоги до приймаючих волейболістів, функціональні ігрові завдання та обов'язки в прийомі м'яча з подачі визначені правилами і формуються установками тренера.

В сучасному волейболі з появою ліберо в командах відбулися деякі зміни, тобто необхідним стало мати мінімум двох універсальних гравців, які б допомагали в прийомі подачі суперника, провідні команди країни і світу саме стільки мають додаткових приймаючих, цими додатковими приймаючими в команді стали догравальники [4].

Для досягнення високого рівня майстерності в цьому технічному елементі волейболісти повинні мати високу фізичну підготовленість, повинен відповідати таким функціональним техніко-тактичним вимогам: виконувати технічно правильно прийом подач і нападаючих ударів; брати на себе найбільш складні ділянки захисту, страховки і прийому м'яча, тим самим організовуючи і зміцнюючи лінію оборони, звільняючи нападників і зв'язуючого гравця в міру можливості від захисних функцій і вселяючи впевненість команди в надійність оборони; вміти приймати м'ячі з різних типів і стилів подачі, застосовуючи техніку верхнього і нижнього прийому м'яча, використовуваних в сучасному волейболі, відповідаючи агресивною швидкісною першою передачею; при необхідності кількісно і якісно, швидко і ефективно маніпулювати і змінювати тактичну командну схему організації прийому м'яча [3,5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку спостерігається зростання тактичної майстерності гравців, виконують подачу проти вдосконаленням техніки і тактики прийому подачі. Низькі показники ефективності прийому подачі за умов змагань (46,8%-61,5%) зумовлені нераціональними тактико-технічними діями гравців під час виборів місця на майданчику для прийому подачі, тому при плануванні навчально-тренувального процесу волейболістів необхідно більшу частину часу, виділеного на тактико-технічну підготовку (60%), відводити вправам у протидії і вправ, що передбачають дії гравців у нестандартних ситуаціях (прийом подач із різних зон, прийом силових подач у стрибку тощо) [1,3].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести аналіз техніко-тактичних вимог до приймаючих гравців у змаганнях жіночих команд.

Список використаної літератури:

1. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.. Вип.1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 217-278.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 96 с.
3. Мельник, А. Ю. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, С. 84–86.
4. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Вип. 118(4). С. 118-121
5. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 80-85.

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОДИНОЧНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Анастасія Митрофанова, Владислав Рожков

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості застосування хореографічної підготовки фігуристів упродовж річного макроциклу. Визначено основні засоби хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні.

Ключові слова: хореографічна підготовка, одиночне фігурне катання, засоби, річний макроцикл.

Вступ. Хореографічна підготовка фігуриста посідає чільне місце у системі тренувальної діяльності спортсменів [2, 4].

Процес хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах обумовлюється, насамперед, своєрідністю техніки виконання специфічних елементів, а тому потребує пильної уваги спеціалістів у галузі хореографії [3].

Для досягнення високих показників у змаганнях, важливе значення має рівень рухової підготовки спортсменів, якого можна досягти використовуючи різноманітні засоби хореографії.

Мета дослідження: вивчити особливості хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні

Результати дослідження та їх обговорення. Хореографічна підготовка займає одне з найважливіших місць у структурі підготовки спортсменів [4].

Головними завданнями хореографічної підготовки фігуристів повинні бути:

- 1) вивчення основ класичного танцю біля опори та на середині залу;
- 2) вивчення основ народного і сучасного танцю;