

особистісний розвиток тренера. Визначення впливу особистісних якостей тренера на командну динаміку та результативність гравців [1; 2; 4].

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що важливість постійного самовдосконалення та особистісного розвитку тренера виявляється у здатності тренера адаптуватися до змін у спортивному середовищі, вдосконалювати свої навички та відповідати на виклики сучасного спорту. Самовдосконалення дозволяє тренерам залишатися конкурентоспроможними та досягати високих результатів у своїй професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити особливості професійної підготовленості тренера з волейболу.

Список використаної літератури:

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с

2. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.

3. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.

4. Павлюк Є. О. Компоненти, критерії та рівні оцінювання професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Зб. наук. пр. Вип. 38. Київ-Вінниця, 2014. С. 377–383.

5. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. Київ, 2010. 20 с.

6. Чопик Т. В. Інноваційні підходи професійної підготовки майбутнього тренера-викладача в умовах сучасного інформаційного суспільства. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 жовтня 2012 р. Тернопіль, 2012. С. 373–378.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Андрій Тарасюк

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі проведено аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових публікацій щодо особливостей ігрових дій у пляжному волейболі.

Ключові слова: пляжний волейбол, тренування, гравець, техніко-тактичні дії.

Вступ. Плажний волейбол регулярно потрапляє у різноманітні рейтинги – видовищніших та сексуальних видів спорту. І, дійсно, красиві дівчата в бікіні, що вилітають до сітки, приносять задоволення, в першу чергу, естетичне, не кажучи вже про спортивний азарт. Це насправді дуже захоплююче і може здатись простою грою, якщо вам пощастило побачити зустрічі великих майстрів. Витончено і потужно одночасно. Але врахуйте, що два гравці перекривають практично той самий майданчик, який у зручному залі захищений шістьма гравцями. Візьміть ще до уваги, що стрибати і переміщатися доводиться на піску, і що іноді під палючим сонцем доводиться грати весь день змагань[1,4].

Мета дослідження: вивчити особливості техніко-тактичних дій спортсменів у пляжному волейболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За останні роки у світі з'явилася низка публікацій з різних аспектів підготовки спортсменів у пляжному волейболі, які становлять значний інтерес для тренерів, учених та фахівців. Матеріал з пляжного волейболу отримують за допомогою сучасних методів в умовах тренувань та змагань спортсменів високої кваліфікації.

Майже всі гравці сучасного пляжного волейболу є вихідцями з класичного, що є очевидною ознакою перекваліфікації. Світова практика показує закономірність отримання високих результатів у спортсменів, які займаються лише одним видом спорту, що пов'язано з відточуванням технічних особливостей [2]. Зовнішні ознаки, що впливають на особливість рухових характеристик, задіяних в ігрових ситуаціях: м'яка та сипуча поверхня, що сприяє опору при відштовхуванні та завадостійкості, зміна траєкторії польоту м'яча під впливом вітру, що призводить до нестабільності рефлексів, а також мала кількість гравців команди, що збільшує ігрове навантаження. Окрім високих фізичних навантажень (стрибків, прискорень), гравець протягом кожного матчу піддається специфічним навантаженням, що мають психомоторну основу [4]. Практично кожен розіграш має варіативність, що визначається гравцем через складну реакцію вибору та розрізнявальну чутливість параметрів руху [3,5]. При формуванні атаки противника, гравці в короткий проміжок часу, виходячи з ігрового амплуа та домовленості, займають частину майданчика для захисних процесів. Як правило, більше високий гравець, який виконує амплуа блокуючого, в цей момент показує за спиною варіант комбінації, що лише визначає бік майданчика, яку він готовий захищати. Подальша дія гравця залежить від успішності виконання прийому противника та можливості виконати зручну передачу для атаки [5]. Якщо прийом вийшов не зовсім вдалим, та передача йде під гострим кутом до сітки або відведена, що виключає сильну та впевнену атаку, блокуючий гравець може прийняти рішення не ставити блок, а в останній момент відійти в зону, яку хотів блокувати, для захисних дій у прийомі. Другий гравець, що виконує амплуа захисника у свою чергу прагне здійснити прийом таким чином, щоб блокуючий другим дотиком мав можливість завдати атаки. Дане тактичне рішення має чітке повторення практично у кожному розіграші[3,5]. Стратегія гри спрямована на якнайшвидше визначення супротивника найбільш сильного гравця у захисті та нападі, що

визначає напрям подачі та атаки у дограванні, а також ймовірність виконання блокування або вихід назад для гри в захисті. Враховуючи описаний вихідний тактичний варіант, найчастіше застосовуваний у пляжному волейболі, для підвищення ігрового результату необхідно вибудовувати тренувальний комплекс з підвідних та закріплювальних заходів, що вдосконалює не тільки фізичні, а й техніко-тактичні взаємодії [4].

Висновки. Відсутність диференційованої системи підготовки гравців з пляжного волейболу змушує шукати нові шляхи вдосконалення техніко-тактичним діям у пляжному волейболі. Тренери використовують свій досвід гравців в пошуках оптимальних пропорцій в навантаженнях тренувальних та змагальних, в розробці підходу до вдосконалення техніко-тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: проаналізувати шляхи удосконалення техніко-тактичних дій у сучасному пляжному волейболі.

Список використаної літератури:

1. Гунченко В.В. Ефективність виконання атакуючих ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я, Дніпро, 2019. № 1, С. 3-12.
2. Лисянський В.К., Томашевський С.І. Пляжний волейбол: навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2000. 140 с.
3. Ляхова Т.П. Парамей О.А. Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф., 9-10 лютого 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 34-37.
4. Пляжний волейбол. Київ, Івано-Франківськ: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. 89 с.
5. Соловей О.М., Гунченко В.В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я, № 3, 1918. С.126-130.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТРІАТЛОНІСТІВ ДО IRONMAN 70.3 ЗА АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ

Денис Ушаков, Владислав Рожков

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості підготовки тріатлоністів до змагань Ironman 70.3. Представлено особливості застосування засобів тренування упродовж періодів річного макроциклу.

Ключові слова: Ironman 70.3, підготовка, періоди, засоби.

Вступ. Ironman 70.3 – являє собою мультиспортивну гонку, що складається з безперервного, послідовного проходження трьох етапів: плавання, велогонки