



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0
А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали І науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ВНЗ

Шевченко Катерина Анатоліївна
викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Значне місце у підготовці волейболістів ВНЗ займає тактична підготовка.

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях. В цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд знаходиться приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів. Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Мета: розкрити основні тенденції розвитку тактики гри у волейбол, виявити найбільш ефективні методи тактичної підготовки волейболістів.

Матеріали та методи. Методологічну основу дослідження становлять теорія і практика наукового пізнання. При написанні статті використані описовий метод і метод аналізу, узагальнення та систематизації даних після опрацювання літературних джерел. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами тактики гри. Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо

розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:
 - формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки;
 - формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях;
 - вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів;
 - вивчення команд суперника (техніко-тактична і волюва підготовленість).
5. Аналіз участі в змаганнях.
6. Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків.

Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, волювою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.

5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.

6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.

7. Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.

8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).

9. Аналіз участі в змаганнях.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна тактика одного гравця не може зрівнятися з тактичними діями команди.

Висновки. Аналізуючи науково-методичну літературу можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри волейбол, залежить від володіння студентами ВНЗ тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами тактики гри. На сучасному високому рівні розвитку гри волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. Отже на різних етапах тренування волейболістів ВНЗ поряд з іншими якостями, тактична підготовка є однією з основних.

Список використаної літератури:

1. Вайнбаум Я.С. Дозування фізичних навантажень. - 2012.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри. - М. Академія, 2001. – с. 310.
3. Набатникова М.Я. Основи управління підготовки юних спортсменів - М.: Фізкультура і спорт, 1982. - 280 с.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2010. – 92с.