

Performance Analysis in Sport, Vol. 11, no. 2, pp. 1-13.

9. Mesquita, Isabel and César, Bruno (2007) "Characterization of the opposite player's attack from the opposition block characteristics. An applied study in the Athens Olympic games in female volleyball teams", International Journal of Performance Analysis in Sport, Vol. 7, no 2, pp. 13-27.

10. Sato, Kosuke, Watanabe, Keita, Mizuno, Shuichi, Manabe, Masayoshi, Yano, Hiroaki and Iwata Hiroo (2017) "Development and assessment of a block machine for volleyball attack training", Advanced Robotics, Vol. 31, no. 21, pp. 1144-1156.

УДК 796.325:378(045)

Рогаль І. В., асистент
Васькевич С.С., асистент
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ У СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянуті сучасні методи тактичної підготовки студентів волейболістів з метою ефективного розвитку їх продуктивності та користі на майданчику. Проведено аналіз та узагальнення літературних джерел для визначення шляхів вдосконалення тактичних якостей спортсменів в тренувальному процесі та під час змагань у волейболі. Встановлено, що в процесі навчально-тренувальної роботи важливо не тільки підготувати спортсмена з точки зору його фізичних якостей і морально-вольового характеру, а й розвивати у нього тактично-технічні навички. Тактичні якості спортсменів проявляються в діях, спрямованих на подолання труднощів визначених специфікою даного виду спорту. Щоб розвивати ті чи інші тактичні навички необхідно враховувати конкретні ситуації, з якими стикається гравець в процесі підготовки. Процес формування тактично-технічних якостей не повинен відбуватися стихійно, ними треба керувати.

Ключові слова: волейбол, студенти, тактично-технічні навички, змагання.

Рогаль І. В., Васькевич С.С. Современные подходы совершенствования тактики игры волейбол у студентов высших учебных заведений. В статье рассмотрены современные методы тактической подготовки студентов волейболистов с целью эффективного развития их производительности и полезности на площадке. Проведен анализ и обобщение литературных источников для определения путей совершенствования тактических качеств спортсменов в тренировочном процессе и во время соревнований в волейболе. Установлено, что в процессе учебно-тренировочной работы важно не только подготовить спортсмена с точки зрения его физических качеств и морально-волевого характера, но и развивать у него тактико-технические навыки. Тактические качества спортсменов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей определенных спецификой данного вида спорта. Чтобы развивать те или иные тактические навыки необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается игрок в процессе подготовки. Процесс формирования тактико-технических качеств не должно происходить стихийно, ими надо управлять.

Ключевые слова: волейбол, студенты, тактико-технические навыки, соревнования.

Rogal I., Vashkevich S. Modern approaches to improving the tactics of the game of volleyball among students of higher educational institutions. The article discusses modern tactical training methods for volleyball students in order to effectively develop their performance and usefulness on the court. One of the most important concepts of volleyball, like many other team sports, is the interaction between players. There should always be contact between team members in the drawing process. The analysis and synthesis of literary sources to determine ways to improve the tactical qualities of athletes in the training process and during competitions in volleyball. It has been established that in the process of training work it is important not only to prepare an athlete from the point of view of his physical qualities and moral character, but also to develop his tactical and technical skills. The tactical qualities of athletes are manifested in actions aimed at overcoming the difficulties defined by the specific nature of this sport. To develop tactical skills, it is necessary to take into account the specific situations with which facing the player in preparation.

Volleyball tactical strategies are usually divided into attacking and defensive. Group tactical actions of players in the attack are manifested in certain tactical combinations - pre-agreed and experienced interactions, in which one of the volleyball players attack at the first tempo and the other - at the second tempo. Combinations have certain names: "wave", "cross", "echelon", "return".

The process of formation of tactical and technical qualities should not occur spontaneously, they must be managed. Therefore, the more correctly the training process will be organized and the better the educational work will be organized, the more successful the team will be at competitions at various levels.

Keywords: volleyball, students, tactical and technical skills, competitions.

Постановка проблеми. Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість спортсмена [5, с. 85]. Аналіз протоколів різного рівня змагань серед молодіжних команд з ігрових видів спорту показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує вдосконалення. В наш час актуальною є проблема розробки нових підходів, принципових рішень для завдань керування процесом спортивного тренування в цілому й техніко-тактичної підготовки, зокрема [8, с. 46].

На змаганнях, залежно від ситуації, що складається у ході гри, спортсмени часто застосовують неефективні ігрові прийоми, що заважає отримати перевагу над противником. Гравці прагнуть доцільно застосовувати ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, домагатися переваги над противником. Важлива особливість волейболу – складні колективні тактичні дії.

У зв'язку з цим виникає необхідність в навчально-тренувальній роботі, поряд з технічною і морально-вольовою підготовкою команди, приділяти достатню увагу й тактиці волейболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання тактичної підготовки волейболістів у закладах вищої освіти розглядалася багатьма авторами. Пустовалов В.О. у своїй роботі пропонує завдяки розробленими ним тактичним методикам покращити рівень тактичної підготовки кожного гравця та команди в цілому [9, с. 45]. Беляєва А.В. та Булікіна Л.В. у своєму посібнику описали різноманітність тактик волейболу та запропонували поділити її на тактику гри у нападі та у захисті [3, с. 9; 4, с. 175].

З огляду на це, можемо зробити висновок, що проблема тактичної підготовки студентів не має повного висвітлення, недостатньо приділялась увага основних методів тактичної готовності волейболістів, що й привело до вибору теми дослідження.

Мета дослідження: визначити та розкрити основні тактичні прийоми, тенденції розвитку тактики гри у волейбол у студентів ЗВО.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання тактичної підготовки волейболістів у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Одна з найважливіших концепцій волейболу, як і багатьох інших командних видів спорту, це взаємодія між гравцями. У процесі розіграшу завжди повинен бути контакт між учасниками команди. Переглянувши ігри команд високого рівня, можна спостерігати постійну розмову між гравцями та тренером, а коли така комунікація відсутня, гра "розвалюється". Це трапляється на змаганнях усіх рівнів, від професіоналів до юніорів. М'яч, який міг бути легко зіграний, падає у майданчик. Причина проста: відсутність спілкування. Недопустимо, щоб два гравці кинулись на один м'яч, коли є людина, якій це зробити легше. Яку б роль на майданчику гравець не виконував, кожен повинен робити саме свою роботу. Комунікація на волейбольному майданчику – це не просто спілкування з людиною, яка опинилась поруч, а ефективна розмова, яка дозволяє полегшити гру команди [2, с. 158].

Поряд з підвищенням навичок волейболу, розробка стратегій гри є важливою частиною успіху команди. Так само, як і з іншими навичками, послідовна тактика приносить послідовний результат. Тренери повинні розробити волейбольні стратегії для кращого налаштування взаємодії у команді.

Тактичні стратегії у волейболі, зазвичай, поділяють на атакуючі дії та дії в захисті.

Групові тактичні дії гравців у нападі проявляються в певних тактичних комбінаціях – заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях, при яких один з волейболістів атакує першим темпом (з низької або середньої передачі), а інший – другим темпом (з високої або середньої передачі). Комбінації мають певні назви: «хвиля», «хрест», «ешелон», «повернення» [3, с. 9].

У комбінації «хвиля» вихід до сітки нападників першого і другого темпу характерний наявністю паралельних шляхів переміщення. Гравець третьої зони здійснює стрімкий розбіг для атаки з низької передачі («йде на зліт»), але пас отримує гравець зони чотири. Волейболіст зони три при цьому імітує удар, відволікаючи блокуючих гравців суперника, що дозволяє гравцеві четвертої зони успішно та ефективно завершити атаку.

У комбінації «ешелон» дії волейболіста зони три ті ж, а гравець зони чотири змінює напрям розбігу таким чином, щоб вистрибнути для удару за його спиною. Передача при цьому кілька віддаляється від сітки [1, с. 300].

Часто застосовується в сучасному волейболі комбінація «пайп», яка відрізняється від «ешелону» тим, що в ній бере участь гравець з 6-ї зони, вистрибує на удар з-за лінії нападу.

У комбінації «хрест» гравець зони три «йде на зліт», а нападник другої зони, пересуваючись схрестно за спиною партнера, виконує атаку з третьої зони.

У комбінації «повернення» вихід нападаючого першого темпу проводиться за звичайною схемою, а гравець другого темпу демонструє вихід до сітки за типом комбінації «хрест» або «ешелон», після чого повертається в свою зону і проводить в ній нападаючий удар [4, с. 175].

Якщо комбінації виконуються таким чином, що поруч зі зв'язуючим діє гравець другого темпу, то вони є «зворотними» (зворотний хрест, зворотна хвиля), а якщо обидва атакуючих діють з різних сторін від зв'язуючого, то вони називаються «змішаними».

Дії команди в захисті визначаються трьома основними моментами стану гри: прийому подачі, прийому атакуючого удару або відскоку м'яча від блоку суперника (страховка атакуючого гравця). Тримання командних дій у захисті обумовлено наступними основними факторами: особливістю атакуючих дій команди суперника, можливістю виконавчої майстерності гравців, характером подальших дій, особливістю ігрової ситуації. Всі можливі випадки зазначених факторів команда повинна вміти передбачити і підготувати методи і способи протидії. Розглянемо найбільш типові з них.

При прийомі подач команда використовує в основному два варіанти розташування гравців: в лінію і уступами. Варіант в лінію використовується тоді, коли всі гравці однаково володіють майстерністю прийому подачі, а в нападі не застосовується будь-яких складних побудов. Ігровий простір майданчика при даному варіанті розстановки гравців розподіляється рівномірно. Однак слід враховувати такі основні особливості тактики подач суперника:

- вибір місця (відстань від сітки) на майданчику;
- можливість чергування суперником подач по силі;

- можливість подач між гравцями;
- можливість подач назустріч виходу зв'язуючого [7, с. 110].

Організація страховки атакуючого гравця – один з найбільш складних аспектів командних захисних дій. Це пояснюється високою швидкістю відскоку м'яча від рук блокуючих і великою варіативністю напрямків його польоту. Основним принципом страховки атакуючого є ешелонувані (в два порядки) розташування гравців. Конкретні дії кожного волейболіста обумовлені застосовуваною системою захисту.

Групові тактичні дії – це взаємодії декількох гравців в окремих моментах гри: при прийомі подач і атакуючих ударів, блокування суперника і страховці свого атакуючого гравця. Основу групових тактичних дій біля сітки складає груповий (переважно подвійний) блок. Потрійний блок застосовується рідко, як правило, проти атак з високої передачі. Блокуючі поділяються на центрального (гравці першого темпу) і крайніх (волейболісти другого темпу). При цьому провідну (основну) роль в організації подвійного блоку відіграє центральний волейболіст, що протидіє основному напрямку атаки. Якщо вдасться встановити, що переважний напрямок атак суперника по діагоналі, то в середині сітки повинен знаходитися найкращий блокуючий гравець. При потрійному блокуванні, а воно найчастіше застосовується в середині сітки, крайні гравці приєднуються до центрального. Успіх групового блоку цілком залежить від узгоджених дій гравців.

Ось найбільш важливі положення організації подвійного блоку:

- при блокуванні ударів по ходу з високих передач руки блокуючих стикаються один з одним;
- при блокуванні ударів з переводом вліво в зоні чотири центральний гравець розташовується лівіше м'яча, виставляючи руки під кутом до сітки, крайній блокуючий розташовується навпроти м'яча і наближає руки до центрального;
- при блокуванні ударів з переводом вліво крайній волейболіст повинен розгорнути праву долоню назустріч м'ячу, а центральний блокуючий наближає руки впритул до крайнього.

Групові дії при прийомі подач зводяться в основному до вирішення трьох завдань:

- страховка гравця, що приймає подачу;
- страховка гравця, що слабо приймає подачу;
- взаємодія при повному виключенні з прийому певного гравця (гравців) [9, с. 45].

Кожен гравець повинен бути готовий підстрахувати партнерів, які приймають подачу, особливо розташованих у бічних ліній майданчика. Гравцеві, що слабо приймає подачу, відводиться обмежений простір дій. Волейболіст, який не володіє прийомом, на другій лінії міняється на ліберо. Ліберо – це гравці, які грають тільки на другій лінії, беруть участь у прийомі подач, у захисті та страховці [5, с. 67].

Індивідуальні дії волейболістів в захисті включають: вибір місця і дії при прийомі подач, атакуючих ударів, відскоку м'яча від блоку суперника, блокування і самостраховки при блокуванні [6, с. 36].

Висновки і пропозиції. Отже, аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що тактичні навички гравців необхідно завжди вдосконалювати. Процес формування тактичних дій не повинен відбуватися стихійно, ними треба керувати. Тому, чим правильніше буде організовано тренувальний процес і чим краще буде поставлена виховна робота, тим успішніший буде виступ команди на змаганнях різного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Розробити програму для розвитку тактичних навичок у спортсменів, які займаються волейболом у закладах вищої освіти та перевірити її.

Література

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Підручник для вищих навчальних закладів. / Л.Р. Айрапетьянц. – Ташкент. –2006. – С. 300-302.
2. Айріянц А. Г. Волейбол. / А. Г. Айріянц. – Москва: Физическое воспитание и спорт, 1976. – 158 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроці фізичної культури /А.В. Беляев. –М.: Физ. Спорт Академ Прес. – 2005. – С. 9-10.
4. Беляева О.В. Волейбол: Теорія і методика тренування/ О.В. Беляева, Л.В. Булікіна// Фізкультура і спорт. – 2007. – С. 175-176.
5. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах./ А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко// Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.] Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2018. Вип. 6 (100). – С. 85-89
6. Железняк Ю.Д. Спортивні ігри: техніка, тактика навчання: навчальний посібник для пед. вузів за фахом фізична культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савін, А.В. Лексанов. – М.: Гранд. – 2001. – С. 36-37.
7. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Біля витоків майстерності / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянській. – М.: Гранд. – 1998. – С. 110-117.
8. Ільчишина В. В. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В. В. Ільчишина, А. А. Бондар.// Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Вип.6 (114) 19. – 2019. – С. 46–49.
9. Пустовалов В.О. Волейбол. Тактика захисту і атаки./ В.О. Пустовалов – М.: Гранд. – 2016. – С. 45-46.

References

1. Ayrapetyants L.R. (2006) Voleybol. Pidruchnyk dlya vyshchychkh navchalnykh zakladiv [Volleyball. Textbook for higher education establishments]. Tashkent. Pp. 300-302.
2. Airyants A. G. (1976) Voleybol [Volleyball]. Moskva : Fizicheskoye vospitaniya i sport, pp. 158 .
3. Belyaeva O.V., Bulikina L.V. (2007) Voleybol: Teoriya i metodyka trenuvannya [Volleyball: Theory and method of training]. Fizkultura i sport. Pp. 175-176.

4. Belyaeva O. V. (2009) Voleybol pidruchnyk dlya vuziv [Volleyball textbook for high schools]. TVT Dyvizion. 300 pp.
5. Hrynychuk A.A., Chekhiv's'ka YU.S., Hurenko O.A. (2018) Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi maysternosti u studentiv-basketbolistiv u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh. [Improvement of technical and tactical skills of basketball students in higher educational establishments]. Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova.] Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) Vyp. 6 (100). Pp. 85-89.
6. Zheleznyak YU.D., Portnov YU.M., Savin V.P., Leksanov A.V. (2001) Sportyvni hry: tekhnika, taktyka navchannya: navchal'nyy posibnyk dlya ped. vuziv za fakhom fizychna kul'tura. [Sports games: technique, training tactics: educational manual for ped. universities specializing in physical education]. M. : Hrand. Pp. 36-37.
7. Zheleznyak, YU.D., Kunyanskiy V.A. (1998) Voleybol. Bilya vytkov maysternosti [Volleyball. Near the origins of skill] M. : Hrand. Pp. 110-117.
8. Il'chynyna V. V., Bondar A. A. (2019) Komp'yuterni tekhnolohiyi trenuvannya u basketboli. [Computer Basketball Training Technology]. Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vyp.6 (114) 19. Pp. 46–49.
9. Pustovalov V.O. (2016) Voleybol. Taktyka zakhystu i ataky [Volleyball. Defense tactics and attacks]. M.: Hrants. Pp. 45-46.

Савлюк С. П.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне,

Романова В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука», м. Рівне

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА ЛЮДИНИ ЯК ПОКАЗНИК СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ

У роботі регуляцію вертикальної пози людини розглянуто не тільки як один із факторів, що характеризує певне положення тіла людини в просторі, а й як найбільш істотний показник стану її здоров'я. **Мета дослідження** – розкрити специфічні особливості вертикальної стійкості тіла (амплітудно-частотні характеристики) молодших школярів зі зниженим слухом. **Результати дослідження.** На основі порівняльного аналізу частоти коливань загального центру маси тіла в «основній стійці» на першому й другому етапах констатувального експерименту визначено, що й у практично здорових, і в дітей 7–10 років зі зниженим слухом цей показник не має статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Унаслідок порівняльного аналізу статичної рівноваги в тесті «Стойка на одній нозі (з відкритими та закритими очима)» дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом і здорових однолітків з'ясовано, що їхні показники статичної рівноваги статистично значуще відрізняються від показників їхніх здорових однолітків ($p < 0,001$). **Висновок:** результати констатувального експерименту дали змогу встановити, що якщо амплітуда коливань ЗЦТ тіла в «основній стійці» у практично здорових дітей зменшується від першого до другого етапів дослідження, то в дітей зі зниженим слухом такого зменшення майже не відбувається.

Ключові слова: вертикальна стійкість тіла, молодший школяр, знижений слух.

Светлана Савлюк, Виктория Романова. Проблема формирования вертикальной устойчивости тела человека как показатель состояния здоровья детей со сниженным слухом. В работе регуляция вертикальной позы человека рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель состояния его здоровья. **Цель исследования** – раскрыть специфические особенности вертикальной устойчивости тела (амплитудно-частотные характеристики) младших школьников со сниженным слухом. **Результаты исследования:** сравнительный анализ частоты колебаний общего центра массы тела в «основной позе» на первом и втором этапах констатирующего эксперимента показал, что, как у здоровых, так и в детей 7–10 лет со сниженным слухом, этот показатель не имеет статистически значительных различий ($p > 0,05$). Сравнительный анализ статического равновесия в тесте «Стойка на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами)» детей младшего школьного возраста со сниженным слухом и здоровых ровесников свидетельствует, что показатели статического равновесия статистически значительно отличаются от показателей здоровых ровесников ($p < 0,001$).

Вывод. Результаты констатирующего эксперимента позволили установить, что если амплитуда колебаний общий центр массы тела в «основной позе» в здоровых детей снижается от первого до второго этапов исследования, то в детей со сниженным слухом такого уменьшения практически не наблюдается.

Ключевые слова: вертикальная устойчивость тела, младший школьник, сниженный слух.

Savlyuk S., Romanova V. The problem of the formation of the vertical stability of the human body as an indicator of the state of health of children with impaired hearing. In the work, the regulation of the vertical posture of a person is considered not only as one of the factors characterizing a certain body position of a person in space, but also as the most significant indicator of his health. Summarizing the views of many specialists, we presented the biomechanical characteristics of the vertical stability of the human body. In modern biomechanics it is noted that maintaining the vertical stability of the human body is a