

Перспективи дальніших досліджень. Для дальнішого успішного розвитку черлідінга в Україні в цілому, і в українських вузах в частині необхідно:

- ✓ підвищати кваліфікацію спеціалістів, тренерів, преподавателів путем посещения спеціалізованих семінарів, тренінгів, читання зарубіжної літератури, просмотру треніровок і виступлєній вєдущих команд;
- ✓ раширять научную и методическую базы в данном направлении, заимствовать опыт зарубежных коллег, использовать и адаптировать опыт художественной и спортивной гимнастики, аэробики, танцев;
- ✓ раширять календарь соревнований по черлидингу, выезды на международные старты, проведение различных турниров, концертов, тренировочных сборов;
- ✓ підвищати масовість данного вида спорта, укрепление преемственности поколений, развитие детского, юношеского, студенческого спорта.

Дальнішу роботу ми намерєны направити на систематизацию основных средств черлидинга для разработки методики внедрения программы по черлидингу в учебный процесс.

Литература

1. Глубока Н. А. Черлідинг як складова системи фізичного виховання студентів / Н. А. Глубока, Н. В. Петренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ів міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017. – С. 76-78.
2. Иванченко Ю.Н. Черлидинг как новый вид спорта, перспективы его развития в вузах Украины : материалы міжнародної науково-практичної конференції / Ю.Н. Иванченко, Е.В. Плешакова // м. Луганськ, 11-12 лютого 2010. – 2 с.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007. – № 7. – С. 39-41.
4. Оценочные шкалы элементов сложности в черлидинге / Бодренкова И.А., Луценко Л. С., Лучко О. Р., Шепеленко Т. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко. – Чернігів: 2013. – 305 с.
5. Шепеленко Т. В. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідингом у технічному ВНЗ / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 146-148.
6. Kinetics Human. Coaching your cheerleading / Kinetics Human. – American Sport Education Program – 2009. – 143 p.
7. Leffel Caitlin. Cheerleading from tryouts to championships [Electronic resource] // New-York – 2007. – Mode of access to the article: <http://www.fordhamsports.com/archives.aspx?path=cheer&mobile=skip&page=2>
8. Lopez Miriam. Cheerleading Technique, Training, Show / Miriam Lopez. – Meyer\$Meyer sport 2003. – 160 p.

Ріпак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

МОТИВАЦІЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті висвітлено мотиви дорослих жінок до занять фізичною культурою: у жінок першого зрілого віку переважають мотиви корекції фігури, нормалізації ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%); жінки другого зрілого віку займаються з метою зміцнення здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%); жінок пенсійного віку спонукають такі мотиви, як бажання зміцнити здоров'я (54,5%), нормалізація ваги (31,2%). З'ясовано причини, що перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичними вправами: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%).

Ключові слова: фізична культура, дорослі жінки, мотиви до занять фізичною культурою.

Марьяна Рипак. Мотивация взрослых женщин к занятиям физической культурой. В статье освещены мотивы взрослых женщин к занятиям физической культурой: у женщин первого зрелого возраста главными мотивами являются коррекция фигуры, нормализация массы тела (36,5%), снятие усталости и повышение работоспособности (26,2%). Женщины второго зрелого возраста занимаются с целью укрепления здоровья (50,7%), снятие усталости, повышение работоспособности (39,5%); женщин пенсионного возраста привлекают мотивы желания укрепить здоровье (54,5%), нормализация массы тела (31,2%). Выяснены причины, которые препятствуют женщинам заниматься физическими упражнениями: отсутствие свободного времени (68,1%), усталость после работы (54,7%), отсутствие финансовых возможностей (51,8%).

Ключевые слова: физическая культура, взрослые женщины, мотивы к занятиям физической культурой.

Mariana Ripak. The motives of adult women to occupation of physical education. In modern conditions, the problem of the development of motives, interests and human needs is one of the most urgent in psychology of motivation. Physical activity, like any other human activity, is activated under the influence of human motives and interests. Motivation is the shaping and guiding start of any activity. Motive not only defines human behavior, but largely determines the final result of its activities. A motivated person more effectively implements any employ, it is capable of maximizing the return of their physical and spiritual forces, if this requires the achievement of the goal. So, the problem of motivation to occupation physical culture is relevant, because physical exercises have a health effect, promote the development of motor abilities of a person, increase professional performance.

The main motivations that induce women of the first mature age to engage in physical education are figure correction, normalization of weight (36,5%), withdrawal tiredness and increase in capacity for work (26,2%), improving health (22,3%). Women

of the second mature age indicated the following motives for engage in physical education, such as: desire to improving health (50,7%), withdrawal tiredness, increasing in capacity for work (39,5%), and also figure correction, normalization of weight (33,0%). In women of retirement age, the main motives for engage in physical education are desire to improving health (54,5%), figure correction, normalization of weight (31,2%), withdrawal tiredness and increasing in capacity for work (28,8%). Insignificant number of respondents noted such motives as expanding the circle of communication and the possibility of interesting leisure time.

Among the reasons that prevent women from engaging in physical education, the most important are the lack of free time (68,1%), fatigue after work (54,7%), lack of financial opportunities (51,8%). The lowest places in the rating of reasons that prevent women from engaging in physical education the following reasons incertitude that engaging in physical education contributes to improving health, feel healthy, so no need to engage.

Key words: physical education, women, motives towards physical education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах проблема розвитку мотивів, інтересів і потреб людини є однією з найактуальніших у психології мотивації. Це відзначається вітчизняними і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не викликає сумніву, оскільки питання про формування мотивів та потреб тісно пов'язано з питанням про розвиток особистості в цілому [1, 7, 10, 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізкультурна діяльність, як і будь-яка інша діяльність людини, активізується під дією мотивів та інтересів людини. Мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Мотив не лише визначає поведінку людини, але багато в чому зумовлює кінцевий результат її діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, вона здатна на максимальну віддачу своїх фізичних і духовних сил, якщо цього потребує досягнення поставленої мети [7].

Всі мотиви, умовно, поділяються на нижчі (первинні, біологічні) і вищі (вторинні, соціальні). До нижчих мотивів відносять вісцеральні, спрямовані на підтримку гомеостазу, самозбереження особи, збереження виду. Всі мотиви зумовлені відповідними інстинктами і закріплені генетично. Вищі мотиви формуються впродовж життя людини і залежать від її виховання, індивідуального досвіду. Вищі мотивації не детерміновані генетично, тому у різних людей вони можуть бути зовсім різними [1, 7].

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що погляди авторів стосовно визначення мотивів співпадають. Так, С. С. Занюк (1997) вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта.

Згідно Т. Круцевич та В. Петровського (2001), мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Формуватись він починає під впливом потреби, що виникає у людини.

В основі мотиву лежить усвідомлення людиною значення тієї діяльності, якою їй пропонують займатися. Потреба характеризує готовність до діяльності, а наявність мотиву надає діяльності новий, більш активний характер.

Мотиви до занять фізичними вправами можна розглядати як мотиви специфічної діяльності людини. Умовно їх можна поділити на: мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя та мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я [3, 5, 7].

Одним із найпоширеніших мотивів фізкультурної активності людини є підтримка та відновлення здоров'я. Крім цього, є й інші мотиви: фізичне загартування, краса фігури, соціальні контакти, прагнення до руху, прагнення до відпочинку, змагання, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, прагнення схуднути та інші [6, 7].

Питанню мотивації до занять фізичною культурою також присвячені праці іноземних фахівців. Вказується, що найвагомішими мотивами є такі: бажання бути фізично здоровим, сильним та енергійним; бажання гарно виглядати; бажання набути нових навичок; зустрічатися з новими людьми і знаходити нових друзів; бажання отримувати насолоду від занять [11, 13, 14, 17].

Фахівці також наголошують, що мотиви можуть бути як внутрішньо, так і зовнішньо орієнтованими. Різні мотиваційні орієнтації будуть мати різні когнітивні, емоційні та поведінкові наслідки [15, 16].

Як свідчать результати досліджень науковців [4], жінки найчастіше відвідують заняття з метою корекції фігури, покращення самопочуття, підвищення фізичної підготовленості та самооцінки.

Особливості мотивації до занять фізичними вправами у жінок, які відвідують оздоровчі клуби, вивчав О. Митчик [6]. Він вказує, що жінки віком 22-40 років займаються з метою підвищення своєї фізичної підготовленості, покращення будови тіла та зміцнення здоров'я.

У жінок 30-50 років основними мотивами до занять фізичними вправами є оздоровчі (30%) та естетичні (25%) мотиви [8].

Основними мотивами жінок при виборі фітнес-тренувань є такі: фізичне удосконалення, поліпшення самопочуття, здоров'я та естетичне задоволення. Також провідними мотивами є спілкування та потреба в схваленні. Автором [3] встановлено, що у 22% досліджуваних потреба в досягненні знаходиться на низькому рівні, тобто у них не досить розвинене прагнення перевершити вже досягнутий результат. Саме для такої категорії жінок, вказує науковець, необхідно постійне схвалення і стимулювання їх діяльності з боку значущих осіб, і в першу чергу від тренера. У більшості жінок, що займаються фітнесом, потреба в досягненні знаходиться на середньому рівні або рівні вищим за середній. Лише в 11% жінок відзначається тенденція до покращення результатів і прагнення довести розпочату справу до кінця. Значущість соціальної сфери жінок, які займаються фітнесом, подається у такій послідовності: захоплення (займає перше місце), далі навчання та освіта, сім'я, професійний розвиток, рухова активність і на останній позиції – суспільне життя.

Таким чином, проблема мотивації до занять фізичною культурою є актуальною, оскільки заняття фізичними вправами мають оздоровчий ефект, сприяють розвитку рухових здібностей людини, підвищенню професійної працездатності. У науковій літературі є чимало досліджень, які стосуються вивчення мотивації жінок до занять різними напрямками фітнесу [5,

6, 8, 9, 18]. Натомість досліджень, у яких би висвітлювалися питання мотивації до самостійних занять жінками різного віку, недостатньо. З огляду на вище зазначене, вивчення мотивів дорослих жінок до занять фізичною культурою є важливим і своєчасним.

Завдання дослідження: Визначити мотиви жінок до занять фізичною культурою. З'ясувати причини, які перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:** аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

Виклад основного матеріалу. У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки.

У нашому дослідженні для вивчення мотивів до занять фізичною культурою було використано метод анкетування. Аналіз результатів дає підстави стверджувати, що з віком у жінок зменшується бажання займатися фізичними вправами (займаються 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку). Жінки, які займаються фізичними вправами, вказали на декілька мотивів.

Основними мотивами, які спонукають жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%) (табл. 1).

У жінок другого зрілого віку превалюють такі мотиви до занять фізичною культурою, як: бажання зміцнити здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%), а також корекція фігури, нормалізація ваги (33,0%). Варто зазначити, що вже у другому зрілому віці основним мотивом до занять фізичними вправами є зміцнення здоров'я. Цей варіант відповіді зазначили вдвічі більше жінок другого зрілого віку порівняно з жінками першого зрілого віку. У той же час збільшилася кількість жінок (з 26,2% у першому зрілому віці до 39,5% у другому зрілому віці), які займаються фізичними вправами з метою зняття втоми і підвищення працездатності.

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають жінок до занять фізичною культурою

МОТИВИ	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Бажання зміцнити здоров'я	22,3	50,7	54,5
Зняття втоми, підвищення працездатності	26,2	39,5	28,8
Поліпшення настрою, самопочуття	14,5	22,0	24,0
Зняття психоемоційного навантаження	13,6	30,6	13,4
Корекція фігури, нормалізація ваги	36,5	33,0	31,2
Прагнення особистої фізичної досконалості	16,4	15,7	8,3
Можливість цікаво провести вільний час	8,2	10,6	13,7
Формування гарної ходи, культури рухів	9,2	5,7	5,5
Розширення кола спілкування	12,0	9,0	17,6
Інші	4,2	3,7	2,8

У жінок пенсійного віку основними мотивами до занять фізичною культурою є бажання зміцнити здоров'я (54,5%), корекція фігури, нормалізація ваги (31,2%), зняття втоми, підвищення працездатності (28,8%). Зазначимо, що кожна третя жінка пенсійного віку вказала, що займається фізичними вправами з метою корекції фігури, нормалізації ваги. Це пов'язано з розумінням сучасними жінками проблем, які виникають у стані здоров'я через надмірну вагу. Превалюючим мотивом до занять фізичними вправами у жінок даної вікової групи є мотив зміцнення здоров'я. Такі мотиви, як розширення кола спілкування, можливість цікаво провести вільний час, формування культури рухів зазначила незначна кількість респондентів.

Наші дані співпадають з результатами досліджень інших науковців [2], які вказують, що у жінок першого зрілого віку на першому місці серед усіх мотивів до занять фізичною культурою знаходиться естетичний мотив – корекція тілобудови (35%); друге місце посідає мотив зміцнення здоров'я (32%), у нашому дослідженні цей мотив у жінок першого зрілого віку посідає третє місце (22,3%). У жінок другого зрілого віку, вказує автор [2], спостерігається переструктурування мотивів і перше рейтингове місце посідає мотив зміцнення здоров'я (52%). Такі ж результати спостерігаються і у нашому дослідженні (50,7%). Друге місце посідає мотив корекції тілобудови (27%); у нашому дослідженні друге місце займає мотив зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%), мотив корекції фігури, нормалізації ваги займає третє місце (33,0%).

Варто зазначити, що у всіх вікових групах певна кількість жінок вказали на відсутність мотивів до занять фізичною культурою. Так, на відсутність мотивів вказали 13,9% жінок першого зрілого віку, 14,9% жінок другого зрілого віку і 16,9% жінок пенсійного віку. Натомість жінки вказували причини, які перешкоджають їм займатися фізичною культурою. Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою, найважливішими є такі: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%) (табл. 2).

На відсутність вільного часу вказали більшість жінок, незалежно від віку, місця проживання, професійної зайнятості. Втома після роботи і відсутність фінансових можливостей жінки також вважають вагомими причинами, які перешкоджають їм займатися фізичними вправами. Такий варіант відповіді, як відсутність можливості обрати заняття за інтересом вказали здебільшого жінки, які проживають у сільській місцевості. Відчувають себе здоровими, тому не мають необхідності в заняттях здебільшого молоді жінки.

Таблиця 2

Причини, які перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою (n = 1864)

Варіанти відповідей	%	Рейтинг
Відсутність вільного часу	68,1	1
Втома після роботи	54,7	2
Відсутність фінансових можливостей	51,8	3
Комплексує через фігуру, заважає вік	31,5	4
Слабке здоров'я	24,7	5
Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	19,5	6
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	18,7	7
Невміння організувати свій вільний час	16,7	8
Відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях	13,8	9
Невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я	13,6	10
Не влаштовує час занять у секціях і клубах	10,5	11
Інші	1,7	12

Такі причини як: не влаштовує час занять у секціях і клубах, невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях посідають найнижчі місця у рейтингу причин, що перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою.

Висновки. Результати досліджень свідчать, що основними мотивами, які спонукають жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%). У жінок другого зрілого віку переважають такі мотиви: бажання зміцнити здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%); жінок пенсійного віку до занять фізичною культурою спонукають такі мотиви, як: бажання зміцнити здоров'я (54,5%), корекція фігури, нормалізація ваги (31,2%).

Серед причин, які перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичною культурою, є такі: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%).

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення мотивації дорослих жінок до занять фізичною культурою та пропаганду серед них здорового способу життя.

Література

1. Березкіна О. О. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів технічного ВУЗу / О. О. Березкіна, О. А. Височина // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 11 (93) 17. – С. 17–21.
2. Врублевский Е. П. Дифференцированная технология оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Е. П. Врублевский // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 11 (93) 17. – С. 73–79.
3. Гант О. Характеристики особистості жінок, які займаються фітнесом / О. Гант // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 166–170.
4. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 274–279.
5. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах: зб. наук. пр. класич. приват. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – Вип. № 36 (89). – С. 280–285.
6. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1. – С. 55–58.
7. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровский, Т. Ю. Круцевич. – Світоч, 1997. – № 4. – С. 22.
8. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.
9. Томіліна Ю. Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу / Ю. Томіліна, Л. Єракова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2016. – С. 273–277.
10. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
11. Frederick C. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health / C. M. Frederick, R. M. Ryan // Journal of Sport Behavior, 1993. – № 16. – p. 125–145.
12. Keefe F. J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2006. – № 11. – P. 31–34.

13. Markland D. A comparison of the exercise motivations of participants in aerobics and weight watcher exercisers / D. Markland, D. K. Ingledew, L. Hardy, L. Grant // Journal of sports Sciences, 1992. – № 10. – p. 609–610.
14. Markland D. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise / D. Markland, L. Hardy // Personality and Individual Differences, 1993. – № 15. – p. 289–296.
15. Markland D. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory / D. Markland, D. K. Ingledew // British Journal of Health Psychology, 1997. – № 2. – p. 361–376.
16. Pelletier L. G. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L. G. Pelletier, M. S. Fortier, R. J. Vallerand, K. M. Tuson, N. M. Brihe, M.R. Blais // Journal of sport and Exercise Psychology, 1995. – № 17. – p. 35–53.
17. Ryan R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence / R. M. Ryan, C. M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio, K. M. Sheldon // International Journal of Sport Psychology, 1997. – № 28. – p. 335–354.
18. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Рябченко В. Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ТАКТИКО-ТЕХНІЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАННІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ УЧБОВОГО ЗАКЛАДУ

Стаття присвячена тактико – тактичній та фізичній підготовки в тренуванні волейболістів в умовах учбового закладу. На основі структурно – системного підходу дані рекомендації по тренувальному процесу.

Ключові слова: волейбол, види підготовки, фізична підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, ігрова підготовка.

Рябченко В.Г. Тактико – тактическая и физическая подготовка в тренировке волейболистов в условиях учебного заведения Работа посвящена тактико - тактической и физической подготовки в тренировке волейболистов в условиях учебного заведения. На основе структурно - системного подхода даны рекомендации по тренировочному процессу.

Ключевые слова: волейбол, виды подготовки, физическая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, игровая подготовка.

Ryabchenko V. Tactical - tactical and physical training in the training of volleyball players in the conditions of an educational institution Modern volleyball is a complex technical and tactical sports game that requires an athlete, as well as from the coach, knowledge of the basics of construction and modern trends in the development of game tactics. Without this, the tactical skill of the volleyball player can not grow.

The development of tactics is determined by the growth of technical skill of players. Only qualitative technical training allows you to apply a variety of tactical actions in the attack and protection. To accomplish a decision the athlete must perform the necessary technical technique, that is, show his technical skills. The main task of the tactical training of the volleyball player is to teach the correct choice of technical techniques depending on the existing game situation. It can be said that all technical techniques and methods of their execution are means of conducting the game.

Speaking about the tactics of the game, it is necessary, above all, to define the tactics and components of its components. Under the tactic should be understood the interaction of all players of the team under a certain plan aimed at achieving victory, that is, the ability to successfully fight the enemy.

Under tactics in sports games is meant a set of means, methods and forms of action of players who are creatively executed in specific conditions of competition and aimed at achieving high sports, results with the least energy consumption.

Key words: volleyball, types of training, physical training, tactical training, theoretical training, game preparation.

Актуальність. Процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і ігрової.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових здібностей людини і її функціональних можливостей. У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають протягом двох з половиною і більше годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких переміщень. Так, за гру волейболіст здійснює до 100-150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180-200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з суперником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних (рухових) якостей сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей є основою підвищення техніко-тактичної майстерності в волейболі [6]

Засоби спеціальної фізичної підготовки: спеціальні підготовчі вправи (спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції і орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості і спеціальної витривалості).

Основи тактики гри у волейбол: Характеристика тактики гри у волейбол

Сучасний волейбол це складна у техніко-тактичному відношенні спортивна гра, яка вимагає від спортсмена, як і від