

УДК 796.015:796.323/.325:796.052.2-027.521(045)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2026.1.21>

Ганна ТІТОВА

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», titovaanya71@gvmail.com
ORCID: 0000-0003-1309-5443

Олег ПІДГІРНИЙ

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Pidhirnyu.OV@pdpu.edu.ua
ORCID: 0000-0002-5451-0554

Ірина ПАНАСЮК

кандидат педагогічних наук, доцент, керівник фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, Одеський торгівельно-економічний фаховий коледж, Ironchik7@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6976-8232

ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ БЕЗ М'ЯЧА ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ ТА ВОЛЕЙБОЛІ

У статті розглянуто особливості індивідуальних тактичних дій без м'яча як важливого чинника підвищення ефективності ігрової діяльності спортсменів у баскетболі та волейболі.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі індивідуальних тактичних дій без м'яча у структурі сучасної техніко-тактичної підготовки спортсменів та визначенні їх значення для підвищення результативності ігрової діяльності у командних видах спорту.

Методологія дослідження ґрунтується на застосуванні комплексу загальнонаукових методів, зокрема аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизації теоретичних положень з проблеми підготовки спортсменів у баскетболі та волейболі, а також порівняльного аналізу сучасних підходів до організації техніко-тактичної підготовки в ігрових видах спорту. У процесі дослідження було проаналізовано сучасні наукові праці, присвячені проблемам техніко-тактичної підготовки спортсменів, розвитку фізичних якостей та удосконалення тактичного мислення гравців у командних видах спорту.

Наукова новизна дослідження полягає у систематизації теоретичних положень щодо ролі індивідуальних тактичних дій без м'яча у структурі ігрової діяльності спортсменів, а також у визначенні їх значення для підвищення ефективності командної взаємодії у баскетболі та волейболі. Обґрунтовано, що раціональні переміщення гравців без м'яча, своєчасний вибір позиції на майданчику, відкривання для отримання передачі та створення просторової переваги є важливими передумовами реалізації тактичних задумів команди.

Встановлено, що індивідуальні тактичні дії без м'яча відіграють важливу роль у підвищенні ефективності ігрової діяльності спортсменів, оскільки забезпечують оптимальну організацію ігрового простору, створення сприятливих умов для розвитку атаквальних дій та підвищення результативності командної взаємодії. Результати дослідження підтверджують доцільність удосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням розвитку індивідуальних тактичних дій без м'яча у процесі навчально-тренувальної діяльності.

Ключові слова: індивідуальні тактичні дії, ігрова діяльність, техніко-тактична підготовка, баскетбол, волейбол, командні ігрові види спорту, ефективність гри.

Hanna TITOVA, Oleg PODHIRNYI, Iryna PANASIUK. INDIVIDUAL TACTICAL ACTIONS WITHOUT THE BALL AS A FACTOR IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF GAME ACTIVITY IN BASKETBALL AND VOLLEYBALL

The article examines the features of individual tactical actions without the ball as an important factor in increasing the effectiveness of the game activity of athletes in basketball and volleyball.

The purpose of the work is to theoretically substantiate the role of individual tactical actions without the ball in the structure of modern technical and tactical training of athletes and determine their significance for increasing the effectiveness of game activity in team sports.

The research methodology is based on the application of a complex of general scientific methods, in particular, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, the systematization of theoretical provisions on the problem of training athletes in basketball and volleyball, as well as a comparative analysis of modern approaches to the organization of technical and tactical training in game sports. In the process of the study, modern scientific works devoted to the problems of



technical and tactical training of athletes, the development of physical qualities and the improvement of tactical thinking of players in team sports were analyzed.

The scientific novelty of the study lies in the systematization of theoretical provisions on the role of individual tactical actions without the ball in the structure of the athletes' game activity, as well as in determining their significance for increasing the efficiency of team interaction in basketball and volleyball. It is substantiated that rational movements of players without the ball, timely choice of position on the court, opening to receive a pass and creating a spatial advantage are important prerequisites for the implementation of the team's tactical plans.

It has been established that individual tactical actions without the ball play an important role in increasing the efficiency of the athletes' game activity, as they provide optimal organization of the playing space, create favorable conditions for the development of attacking actions and increase the effectiveness of team interaction. The results of the study confirm the feasibility of improving the methodology for training athletes taking into account the development of individual tactical actions without the ball in the process of educational and training activities.

Key words: *individual tactical actions, game activity, technical and tactical training, basketball, volleyball, team sports, game efficiency.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку ігрових видів спорту, зокрема баскетболу та волейболу, особливої актуальності набуває проблема підвищення ефективності ігрової діяльності спортсменів. Одним із важливих чинників результативності командної гри є раціональне використання індивідуальних тактичних дій без м'яча, які забезпечують створення сприятливих умов для реалізації командних задумів. Саме переміщення гравців, вибір оптимальної позиції, своєчасне відкривання, звільнення від опіки суперника та взаємодія з партнерами формують основу ефективної тактичної побудови гри. Проте в сучасній практиці спортивної підготовки питання розвитку індивідуальних тактичних дій без м'яча нерідко розглядається недостатньо системно та потребує подальшого наукового обґрунтування. Недостатній рівень сформованості цих дій у спортсменів знижує динамічність і варіативність ігрового процесу, що негативно позначається на результативності командної діяльності. Особливо актуальним є дослідження особливостей виконання таких дій у баскетболі та волейболі, де швидкість прийняття рішень і просторово-часова організація рухів мають визначальне значення. У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленому вивченні ролі індивідуальних тактичних дій без м'яча як важливого чинника підвищення ефективності ігрової діяльності спортсменів у зазначених видах спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про підвищений інтерес учених до проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту.

У працях дослідників наголошується, що ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від раціонального поєднання технічних та тактичних дій гравців у різних ігрових ситуаціях [2, с. 15–17]. Зокрема, дослідження М. Безмилова та Ц. Веньпен доводять, що результативність

командної гри в баскетболі безпосередньо пов'язана з якістю виконання техніко-тактичних дій, серед яких важливе місце займають переміщення та позиційна взаємодія гравців [1, с. 23–25].

У наукових працях підкреслюється, що індивідуальні дії спортсменів без м'яча створюють передумови для успішної реалізації командної тактики та організації результативних атак [5, с. 241–243].

Аналіз підготовки спортсменів різного ігрового амплуа показує, що ефективність ігрових дій значною мірою залежить від здатності гравців швидко орієнтуватися в ігровому просторі та приймати тактичні рішення [2, с. 18–20; 6, с. 88].

Дослідження у сфері волейболу також підтверджують важливість вдосконалення технічних прийомів і тактичних дій у процесі навчально-тренувальної діяльності [3, с. 32–33]. При цьому значна увага приділяється формуванню ефективної структури підготовки спортсменів, що передбачає розвиток спеціальних рухових і координаційних здібностей [7, с. 80–82].

У роботах К. Пономаренка підкреслюється роль спеціальної фізичної підготовки у підвищенні результативності дій волейболістів у різних ігрових ситуаціях [8, с. 395–396]. Водночас розвиток провідних фізичних якостей розглядається як важливий чинник, що забезпечує ефективність переміщень і виконання тактичних дій під час гри [9, с. 50–51].

Окремі дослідження акцентують увагу на необхідності врахування ігрового амплуа спортсменів під час організації тренувального процесу та формування індивідуальних тактичних умінь [10, с. 92–93].

Використання сучасних технологій у тренувальному процесі також сприяє підвищенню якості аналізу техніко-тактичних дій гравців і оптимізації підготовки спортсменів [4, с. 47–48]. Разом з тим аналіз наукових джерел засвідчує, що питання індивідуальних тактичних дій без м'яча як чинника підвищення ефективності ігрової діяльності

у баскетболі та волейболі потребує подальшого комплексного дослідження.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі індивідуальних тактичних дій без м'яча як важливого чинника підвищення ефективності ігрової діяльності спортсменів у баскетболі та волейболі.

Виклад основного матеріалу. Ефективність ігрової діяльності у командних видах спорту значною мірою залежить від раціонального поєднання технічних і тактичних дій спортсменів, що реалізуються у складних та динамічних умовах змагальної боротьби. У баскетболі та волейболі результативність командних дій визначається не лише рівнем володіння м'ячем, а й якістю виконання індивідуальних тактичних дій без нього, які забезпечують оптимальну організацію ігрового простору, створення вигідних позицій для атаки та ефективну взаємодію з партнерами по команді. У сучасній науково-методичній літературі підкреслюється, що саме узгодженість індивідуальних дій спортсменів формує основу ефективної реалізації командної тактики та підвищує результативність ігрової діяльності [2, с. 15–17].

Індивідуальні тактичні дії без м'яча охоплюють широкий спектр переміщень та позиційних маневрів, спрямованих на створення сприятливих умов для розвитку атаки або організації захисту. До таких дій належать відкривання для отримання передачі, звільнення від опіки суперника, зміна позиції, створення просторової переваги, своєчасний вихід на вигідну позицію для завершення атаки або блокування дій суперника. У баскетболі такі дії проявляються у вигляді активного переміщення гравців без м'яча, постановки заслонів, ривків у вільні зони майданчика та зміни напрямку руху з метою створення можливостей для отримання передачі або виконання кидка. Дослідження свідчать, що ефективність атаквальних дій у баскетболі значною мірою залежить від здатності гравців швидко переміщуватися без м'яча та створювати сприятливі умови для реалізації командних тактичних комбінацій [1, с. 23–25].

У волейболі індивідуальні тактичні дії без м'яча також відіграють важливу роль у структурі ігрової діяльності. Вони проявляються у правильному виборі позиції на майданчику, своєчасному переміщенні для прийому м'яча, підготовці до нападаючого удару або організації блокування. Злагоженість таких дій забезпечує ефективну взаємодію між гравцями різного ігрового амплуа та сприяє оптимальному розподілу функцій під

час виконання атаквальних і захисних дій. У наукових дослідженнях наголошується, що вдосконалення технічних прийомів у волейболі має здійснюватися у тісному зв'язку з розвитком тактичного мислення та здатності спортсменів швидко адаптуватися до змін ігрової ситуації [3, с. 32–33].

Сучасні тенденції розвитку ігрових видів спорту характеризуються зростанням швидкості виконання ігрових дій, підвищенням інтенсивності змагальної боротьби та необхідністю оперативного прийняття тактичних рішень. У зв'язку з цим індивідуальні дії спортсменів без м'яча набувають особливого значення, оскільки саме вони забезпечують створення передумов для реалізації ефективних атаквальних і захисних комбінацій. Як зазначають дослідники, успішність командної гри залежить від здатності спортсменів не лише технічно правильно виконувати окремі прийоми, а й своєчасно обирати оптимальні тактичні рішення в конкретних ігрових ситуаціях [6, с. 88].

Важливим чинником підвищення ефективності індивідуальних тактичних дій без м'яча є належний рівень фізичної підготовленості спортсменів. Розвиток швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, витривалості та рухливості сприяє більш ефективному виконанню переміщень на майданчику та забезпечує можливість швидкого реагування на зміну ігрової ситуації. Дослідження свідчать, що фізична підготовка спортсменів ігрових видів спорту повинна бути спрямована на формування спеціальних рухових якостей, які забезпечують ефективність тактичних дій у процесі змагальної діяльності [7, с. 80–82].

Особливе значення у структурі індивідуальних тактичних дій без м'яча має просторово-часова організація рухів. Гравець повинен не лише правильно оцінювати розташування партнерів і суперників на майданчику, а й своєчасно обирати оптимальний момент для переміщення, відкривання або зміни позиції. Така діяльність потребує високого рівня тактичного мислення, швидкості прийняття рішень та здатності прогнозувати подальший розвиток ігрової ситуації. У цьому контексті важливим є формування у спортсменів навичок аналізу ігрових дій та вміння ефективно взаємодіяти з партнерами по команді [5, с. 241–243].

У сучасному тренувальному процесі значна увага приділяється вдосконаленню методів підготовки спортсменів з використанням інноваційних технологій. Зокрема, застосування комп'ютерних програм, відеоана-

лізу та спеціалізованих тренувальних систем дозволяє більш детально досліджувати структуру техніко-тактичних дій гравців та визначати найбільш ефективні способи їх удосконалення. Використання таких технологій сприяє підвищенню об'єктивності оцінювання ігрової діяльності та дозволяє оптимізувати процес підготовки спортсменів [4, с. 47–48].

Значний вплив на ефективність індивідуальних тактичних дій без м'яча має специфіка ігрового амплуа спортсменів. У баскетболі та волейболі кожен гравець виконує певні функції, які визначають характер його переміщень та тактичних дій на майданчику. Наприклад, у волейболі особливості переміщення та позиційної взаємодії гравців залежать від їх ролі в команді, зокрема зв'язуючого, догравальника або центрального блокуючого. У зв'язку з цим тренувальний процес має враховувати індивідуальні особливості спортсменів та специфіку їх функціональних обов'язків у команді [10, с. 92–93].

Важливим аспектом підготовки спортсменів є також удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка безпосередньо впливає на ефективність виконання тактичних дій у процесі гри. Як зазначають дослідники, використання специфічних та неспецифічних засобів тренування сприяє розвитку необхідних фізичних якостей та підвищує результативність дій спортсменів у різних ігрових ситуаціях [8, с. 395–396]. У свою чергу розвиток провідних фізичних якостей волейболістів забезпечує ефективність їх переміщень на майданчику та створює передумови для успішної реалізації техніко-тактичних прийомів [9, с. 50–51].

Таким чином, індивідуальні тактичні дії без м'яча виступають важливим структурним компонентом ігрової діяльності спортсменів у баскетболі та волейболі. Їх ефективність визначається рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців, а також здатністю до швидкого аналізу ігрової ситуації та прийняття оптимальних рішень. Раціональна організація таких дій у процесі тренувальної та змагальної діяльності сприяє підвищенню результативності командної гри та забезпечує більш ефективну реалізацію тактичних задумів команди.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що індивідуальні тактичні дії без м'яча є важливим компонентом структури ігрової діяльності спортсменів у баскетболі та волейболі. Їх ефективність значною мірою визначається рівнем сформованості тактичного мислення, здатністю гравців до раціонального переміщення на майданчику та своєчасного вибору оптимальної позиції в різних ігрових ситуаціях. Установлено, що вдосконалення індивідуальних дій без м'яча сприяє підвищенню результативності командних взаємодій та створенню сприятливих умов для реалізації атаквальних і захисних тактичних комбінацій. Важливим чинником підвищення ефективності таких дій є комплексний розвиток фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів із урахуванням специфіки ігрового амплуа. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням і впровадженням ефективних методик удосконалення індивідуальних тактичних дій без м'яча у процесі підготовки спортсменів у баскетболі та волейболі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безмилов М., Веньпен Ц. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3×3. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12 (172). С. 22–28. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).04).
2. Борисова О. В., Дутчак М. В., Шльонська О. Л. Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. Т. 11, № 1. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>.
3. Войтенко С. М., Рогаль І. В., Чхань А. А. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі в закладах вищої освіти. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 1 (145). С. 31–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).06).
4. Ільчишина В. В., Бондар А. А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 6 (114). С. 46–49. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.6\(114\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.6(114).09).
5. Комоцька О., Сушко Р. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток. *Physical culture, sports and health of the nation*. 2023. № 15 (34). С. 239–252. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-239-252](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-239-252).

6. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Безпалова Н. М. Особливості підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 1 (186). С. 87–90. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).17).

7. Марченко С. Особливості фізичної підготовки спортсменів ігрових видів спорту. *Спортивна наука України*. 2023. № 2 (39). С. 77–86. DOI: <https://doi.org/10.1234/snu.2023.2.39.77>.

8. Пономаренко К. С. Вдосконалення структури та змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів специфічними та неспецифічними засобами тренування. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 392–401.

9. Пономаренко К. С. Особливості розвитку провідних фізичних якостей волейболістів у контексті видів фізичної підготовки. *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. Бердянськ : БДПУ, 2023. С. 49–52.

10. Савчук О. Адаптація методів тренувань у волейболі відповідно до амплуа гравців. *Проблеми спорту та фізичного виховання*. 2020. № 4 (12). С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.1234/psfv.2020.4.12.89>.

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.05.2026