

### References

1. Andreeva O. V. Fysicheskaja recreatsija riznyh grup naselennja: [monograf]. Kyiv.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. 280 s.
2. Berdus M. G. Formirovanie teorii fizicheskoi rekreacii v kontekste osnov ejo metateorii: dys. na soiskanije uchen. stepeni kand. ped. nauk.: 13.00.04. M.: RGB, 2003. 215 s.
3. Bulatova M. M., Usachov Yu.A. Suchasni Fizkulturno-ozdorovchi tehnologiji u Fyzichnomu vyhovanni. Teorija i metodyka fizichnogo vyhovannja; za red. T.Yu. Krutsevych. Kyiv.: Olimp. I-ra, 2008. T. 2. S.: 320-354.
4. Vinogradov G. P., Kalinkin L. A. Edinoe rekreacijnnoe prostranstvo. Teorija i praktyka fizichnoi kultury. 2001. № 5. S. 56-57.
5. Vyhlyajev Yu. M. Teorija i tehnologiji ozdorovcho-rekreacijnnoi ruhovoi aktyvnosti : navchalnyj posibnyk. Vinnytsja : TOV «TVORY», 2020. 648 s.
6. Vydrin V. M. Fysicheskaja recreatsija – vid. fizicheskoi kultury (istor.-teoret. analis predmeta issledovanija). Kultura fizicheskaja i zdorovja. 2004. № 2. S. 18-21.
7. Gakman A. V. Teorija i metodyka fizicheskoi rekreacii: navch. Posibnyk. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 264 s.
8. Gusak V. V., Mosejchuk Yu. Yu. Teoretychni osnovy rekreacii: navchalnyj posibnyk. Chernivtsi, ChNU, 2013. 171 s.
9. Dutchak M. V. Sport dlja vsih v Ukrajinі: teorija i praktyka. Kyiv.: Olimp. l-pa, 2009. 279 s.
10. Krutsevych T. Yu., Besverhnja G. V. Rekreacija u fizychnij kulturi riznyh grup naselennja: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpijska kiteratura, 2010. 248 s.
11. Kuramshin Yu. F. Zasoby fizychnogo vyhovannja. Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja. Kyiv: Olimpijska I-ra, 2008. 463 s.
12. Korh-Chorba O. V., Sevastjanenko L. V. Suchasnyj stan ta naprjamy udoskonalennja systemy pidgotovky majbutnih fahivtsiv z fitnesu ta rekreacii v Ukrajinі. Naukovyj chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Serija 15 Vypusk 3 K (110) 19. 2019. S.:282-286.
13. Moskalenko N. Proektuvannja kontseptsiji innovatsijnnyh program fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zagalnoosvitnih navchalnyh zakladah. Sportyvnyj visnyk Prydnipeovja. 2011. № 2. S. 12-17.
14. Pangelova N. E., Pangelov B. P. Suchasni tendentsiji u rozvytku rekreacijnnoi dijalnosti naselennja Ukrajinj. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08  
УДК 796.325:[796.015.844.2+378.172]

**Войтенко С.М.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,**  
**старший викладач кафедри теорії і методики спорту**  
**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця**  
**Рогаль І.В.,**  
**асистент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця**  
**Чхань А.А.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця**

### УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проведений порівняльний аналіз основних технічних прийомів у студенток, які займаються волейболом в складі збірної команди університету. Проаналізувавши літературні джерела та дані Internet ми виявили основні технічні прийоми, а саме: подачі, 1-й прийом, атака, захист, друга передача. Результати, отримані у ході проведеного відеоаналізу з подальшим вивченням динаміки показників основних технічних прийомів волейболу на початковому етапі дослідження, показали, що у спортсменок першого року навчання всі показники менш успішні ніж у волейболісток другого року навчання.

Найгіршим показником техніки у студенток першого року навчання є «подача», так як не успішно поданих подач на 7,2 % більше ніж успішно. Після впровадження розробленої нами програми удосконалення основних елементів техніки у тренувальний процес у волейболісток першого року навчання всі показники збільшились в середньому на 8,4 %, а у спортсменок другого року навчання на 6,96 %. Все вище вказане свідчить про ефективність розробленої нами програми.

**Ключові слова:** основні технічні прийоми, волейбол, студентки.

**Voitenko Serhii, Rogal Iryna, Chkhan Alina. Improvement of basic techniques in volleyball in higher education institutions.** The article presents a comparative analysis of the basic techniques of students who play volleyball as part of the university team. After analyzing the literature and Internet data, we identified the main techniques, namely: submission, 1st reception, attack, defense, second gear.

The results obtained during the video analysis with further study of the dynamics of the main techniques of volleyball

at the initial stage of the study showed that the athletes of the first year of training all indicators are less successful than the volleyball players of the second year. The worst indicator of technique for first-year students is "submission", as unsuccessfully submitted applications are 7.2% more than successful. Having received the data, we developed a program to improve the elements of volleyball players' equipment and tested its effectiveness.

The program was implemented in the training process for two months, performed at each training session, twice a week.

At the end of the experiment, we conducted a video recording of the participation of student-athletes in competitions of various levels of games with the subsequent processing of video materials. Comparative analysis of the performance of the main techniques of volleyball in the competitive activities of students-volleyball players at the beginning and end of the study allowed us to determine the effectiveness of our program

The introduction of our program to improve the basic techniques in the training process revealed that volleyball players in the first year of training all indicators increased by an average of 8.4%, and athletes in the second year of training by 6.96%. All of the above indicates the effectiveness of our program.

**Key words:** basic techniques, volleyball, students.

**Постановка проблеми.** В системі фізичного виховання використовують волейбол, тому що його популярність обумовлюється, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні молоді, великою видовищністю гри, високою її емоційністю, економічною доступністю [5, 13]. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [6, 9, 10]. Найпопулярніший вид спорту серед студентів є волейбол. Проаналізувавши різного рівня змагання серед молодіжних команд з волейболу 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 завдань керування процесом спортивного тренування в цілому й технічної підготовки, зокрема. У волейболі рівень оволодіння технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях серед закладів вищої освіти [12]. Саме тому зростання технічної майстерності є укоріненна система навчання елементам техніки.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання технічної підготовки волейболістів різної кваліфікації розглядалася багатьма авторами. У своїх дослідженнях Беляєв А. В. [2] вважає, що одне із головних місць у змагальній діяльності волейболістів відводиться подачі та прийому м'яча з подачі, що має позитивний вплив на організацію ефективних комбінаційних схем гри у нападі суперниками.

На думку Артеменко Б.О. [1] основним методом для удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі є відеоаналіз, завдяки якому він встановив особливості тактичних побудов у нападі волейболістів високого класу, а також періодичність виконання силової і плануючої подачі гравців різного амплуа. Ряд авторів, А. В. Вертеля [3], Є. П. Волкова [4], П. В. Пустошило [8], пропонують використовувати педагогічні спостереження за змагальною діяльністю гравців у волейбол для детального аналізу компонентів техніко-тактичної діяльності. Шльонська О.Л. [11] у своїх дослідженнях провела аналіз ефективності використання технічних елементів під час гри відповідно до ігрового амплуа волейболістів.

**Мета дослідження:** удосконалення основних технічних прийомів у студенток, які займаються у збірній команді з волейболу в ЗВО.

Основні завдання дослідження.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання удосконалення основних технічних прийомів студенток, які займаються волейболом.

2. Проаналізувати початковий рівень основних технічних прийомів волейболісток.

3. Розробити комплекси вправ направлених на удосконалення основних технічних прийомів волейболісток та перевірити їх ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, відеозйомка, педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 16 волейболісток, які входять до збірної команди університету. Аналіз відео отриманих під час експерименту, дозволив отримати процентне співвідношення реалізованих та не реалізованих основних показників техніки у волейболі.

**Виклад основного матеріалу.** Проведений нами аналіз відеоматеріалів участі студентів-спортсменів в змаганнях різного рівня дозволив визначити обсяг і зміст змагальної діяльності, частоту застосування технічних дій у волейболі, реальну ефективність їх виконання під час гри.

Результати, отримані у ході вивчення динаміки показників основних технічних прийомів волейболу на початковому етапі дослідження, показали, що у спортсменок першого року навчання всі показники менш успішні ніж у волейболісток другого року навчання. Найгіршим показником техніки у студенток першого року навчання є «подача». Так як не успішно поданих подач на 7,2 % більше ніж успішно (табл.1).

Отримавши вище представленні данні нами була розроблена програма удосконалення основних технічних прийомів волейболісток та перевірена її ефективність. Програма була впроваджена в тренувальний процес на протязі двох місяців, виконувалась на кожному тренуванні, два рази на тиждень.

Таблиця 1

Показники виконання основних технічних прийомів волейболу в змагальній діяльності студентів-волейболістів на початку та в кінці дослідження

Елемент волейболу	Роки навчання	Ефективність виконання тактико-технічних дій			
		На початку дослідження		В кінці дослідження	
		успішно, %	не успішно, %	успішно, %	не успішно, %
Подача	I	46,4	53,6	55,5	44,5
	II	58,2	41,8	62,2	37,8
1-й прийом	I	73,6	26,6	80,6	29,4
	II	81,5	18,5	90	10
Атака	I	53,5	46,5	66,6	44,4
	II	61,8	38,2	72,8	27,2
Захист	I	64,1	35,9	70,1	29,9
	II	74,3	25,7	79,3	20,7
Друга передача	I	58,4	41,6	62	38
	II	74,7	35,3	81	19

Після закінчення експерименту нами була проведена відеозйомка участі студентів-спортсменів в змаганнях різного рівня ігор з подальшою обробкою відеоматеріалів. Порівняльний аналіз показників виконання основних технічних прийомів волейболу в змагальній діяльності студентів-волейболістів на початку та в кінці дослідження дозволив визначити ефективність нашої програми (табл.1). Аналізуючи данні у таблиці 5, виявлено що усі показники техніки у спортсменок – волейболісток у відсотках по успішному виконанні. У студенток першого року навчання збільшились: подачі на 9,1 %, 1-й прийом на 13%, атака на 13,1%; захист на 6 %, друга передача на 3,6 %. Волейболістки другого року навчання ефективність технічних показників збільшились: подачі на 4 %, 1-й прийом на 8,5%, атака на 11 %; захист на 5 %, друга передача на 6,3 %.

**Висновок.** Провівши порівняльний аналіз показників техніки на початковому етапі дослідження ми виявили, що волейболістки першого року навчання мають середні відсотки ефективності, а спортсменки другого року навчання набагато вище середнього рівня. Після впровадження розробленої нами програми удосконалення основних елементів техніки у тренувальний процес у волейболісток першого року навчання всі показники збільшились в середньому на 8,4 %, а у спортсменок другого року навчання на 6,96 %. Все вище вказане свідчить про ефективність розробленої нами програми. **Перспективи подальших досліджень.** Отримані дані надалі дозволять розробити моделі удосконалення основних технічних прийомів для студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету та перевірити її ефективність.

#### Література

1. Артеменко Б.О. Особливості використання тактичних схем гри у нападі під час волейбольних матчів / Б.О. Артеменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. – № 12. – С. 10–14.
2. Беляєв А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляєв, Л. В. Булыкина. – М. : ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
3. Вертель А.В. Современные технологии управления подготовкой спортсмена в волейболе / А.В. Вертель // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков, 2012. – № 2. – С. 32–36.
4. Волков Є.П. Особливості використання тактичних схем гри жіночих волейбольних команд на змаганнях кубку України серед ветеранів / Є.П. Волков, Т.П. Ляхова, Є.Я. Стрельникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2011. – № 1. – с. 65–68
5. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.01 / Гурьев Александр Александрович ; ФГОУ ВПО «Московская гос. акад. физ. культуры». – Малаховка, 2010. – С. 20-24.
6. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.
7. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 58-64.
8. Пустошило П.В. Педагогический контроль за технической подготовленностью связующего студенческой волейбольной команды в учебно-тренировочном процессе при выполнении второй передачи с края сетки / П.В. Пустошило // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2015. – С. 131–135.

9. Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С.С. Васькевич // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.
10. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимир // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.
11. Шльонська О.Л. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплуа / О.Л. Шльонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 105–110.
12. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 2017(1), Art 66, PP. 441–446.
13. Soboleva N. Technique of Training of Volleyball Players of 14–15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention / N. Soboleva // J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sci. 11. – 2015. – № 8. – P. 2654–2662 p.

#### References

1. Artemenko B. O. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], Kharkiv, 2013, vol. 12, – p. 10–14.
2. Beliaev A. V. Volleyball: theory and methodology of training / A. V. Beliaev, L. Bulykina. Moscow: TVT «Division», 2011. – 175 p
3. Vertel A. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, – p. 32–36.
4. Volkov e. P., Lyakhova T. P., Strelnikova e. Ya. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 1, – p. 65–68.
5. Guriev, A.A. The method of special physical training for increasing the coordination abilities and vestibular stability of volleyball players, taking into account their morphofunctional features. author's abstract. dis. ... cand. ped.; Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State University. acad. fiz. culture, Malakhovka, 2010. – p.20-24.
6. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. Computer technology training in basketball. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 6 (114)19. – p. 46-49.
7. Kozina Zh.L. Methods of application of modern information technologies for the activation of the figurative perception of the elements of technology and tactics involved in sports games. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2007. –Vol. 1. – p. 58-64.
8. Pustoshilo P. V. Pedagogical control over the technical readiness of the student volleyball team binder in the training process when performing the second transfer from the edge of the net, Smolensk, 2015, – p. 131–135.
9. Rohal' I.V., Vas'kevych S.S., Modern approaches to improving the tactics of volleyball among freelance students, Naukovyy chasopys. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. № 6(114)19. – p. 51-54.
10. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M., Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing, Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi. Vinnytsya-Zhytomyr, 2017. – Vol. № 4. – p. 226-231.
11. Shlons'ka O.L. Features of technical and tactical training of high-class volleyball players of different roles. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk. – Kharkiv : KHDAFK, 2015. – № 4(48). – p. 105–110.
12. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 2017(1). – Art 66, – p. 441–446.
13. Soboleva N. Technique of Training of Volleyball Players of 14–15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention. J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sci. 11. – 2015. – № 8. – P. 2654–2662 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).09

**Волошин О.Р.**

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Мусієнко О. В.**

*канд.біолог. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького*

#### ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

*Сучасне життя розвивається швидкими темпами, тому в системі освіти відбуваються значні зміни, навіть найталановитіший учитель більше не може бути єдиним джерелом інформації для учня. Традиційна освіта з її авторитарністю, зосередженістю на середньому учневі та перевагою репродуктивної діяльності над пошуковою не відповідає вимогам часу, тому ми повинні переходити від «передачі знань» до «навчитися вчитися». У дослідженні ми використали наступні методи: пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний;*