

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (12) 2024

Наукове електронне періодичне  
видання  
СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Scientific E-Journal  
SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2024.2

**Спортивна наука та здоров'я людини:**

наукове електронне періодичне видання. – К., 2024. – № 2(12). – 209 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

**Головний редактор:**

Сушко Р.О., д.фіз.вих., професор (Україна).

**Випускові редактори:**

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

**Члени редакційної колегії:**

Антала Б., професор (Словацька республіка);  
Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Девесіглу С., професор (Туреччина);  
Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);  
Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Лаца З., професор (Угорщина);  
Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);  
Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Ляхова І.М., д.пед.н., професор (Україна);  
Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Одинець Т.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);  
Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);  
Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);  
Талагір Л.-Г., професор (Румунія);  
Тимрук-Скоропад К.А., д.фіз.вих., доцент (Україна);  
Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);  
Чингієне В., професор (Литовська Республіка);  
Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 12 від 26 вересня 2024 року).*

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





## ЗМІСТ

<i>Апанасенко Андрій, Тищенко Валерія, Дядечко Ігор</i>	Характеристика показників психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки	5
<i>Бірючинська Світлана</i>	Етапи ефективного підбору персоналу у фітнес-клубах з урахуванням особливостей їх діяльності	16
<i>Волощенко Юрій</i>	Проактивна копінг-реакція здобувачів вищої освіти. Перевірка адаптації української версії анкети реакцій на щоденні події (PCI <sup>ukr</sup> ) з-поміж студентів першого курсу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка	25
<i>Волощук Катерина, Мітова Олена, Раковська Ірина</i>	Рівень опанування технічними прийомами волейболу у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту	54
<i>Дерій Владислав, Тімашева Олена</i>	Характеристика освітніх платформ для фітнес-тренерів	66
<i>Дорошенко Ігор, Сватєєв Андрій, Шамардін Валерій, Корольов Денис, Дорошенко Едуард</i>	Система рейтингового оцінювання показників професійної діяльності тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу	81
<i>Дяченко Андрій, Вей Бін</i>	Фізіологічний моніторинг спеціальної працездатності футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень	95
<i>Калмикова Юлія, Калмиков Сергій</i>	Дослідження харчової поведінки жінок молодого віку з метаболічним синдромом і хронічними болями опорно-рухового апарату як складова способу життя	107



## ЗМІСТ

<i>Комоцька Оксана, Сушко Руслана</i>	Самоефективність тренерів дитячо-юнацьких баскетбольних команд	117
<i>Костюкевич Віктор</i>	Структура та інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності елітних футбольних команд	126
<i>Кропта Руслан, Грузевич Ірина</i>	Алгоритм визначення морфотипу спортсменів з використанням методу індексів та вмісту жиру	140
<i>Романюк Максим</i>	Рівень психологічних характеристик юних футболістів	152
<i>Тищенко Денис</i>	Аналіз показників анаеробної роботоздатності та лактатного механізму енергозабезпечення у гандболісток високої кваліфікації	160
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив серологічних маркерів груп крові системи АВО на розвиток основних психічних функцій юних спортсменів (із багаторічного досвіду автора)	171
<i>Шинкарук Оксана, Лут Іван, Пінчук Валерій, Васильєв Михайло</i>	Вплив об'єктивних та суб'єктивних чинників на результативність команд в кіберспорті	186
<i>Ян Хаоцзінь, Коробейнікова Леся</i>	Технічна підготовка борців: огляд досліджень	201



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.24>

УДК: 796.077.5-796.325.015.134(045)

## РІВЕНЬ ОПАНУВАННЯ ТЕХНІЧНИМИ ПРИЙОМАМИ ВОЛЕЙБОЛУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Волощук Катерина<sup>(BCD)</sup>, Мітова Олена<sup>(AEF)</sup>, Раковська Ірина<sup>(DE)</sup>

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна*

### Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;  
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність.* Визначення рівня опанування технічними прийомами волейболу у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту залежно від спортивної спеціалізації студентів дозволить визначити слабкі та сильні сторони технічної підготовленості та використати їх, як підґрунтя для наукового обґрунтування та розробки у подальшому структури та змісту теоретичної та технічної підготовки з волейболу для дистанційного режиму навчання. У зв'язку з цим, дана проблема стала предметом дослідження.

*Мета дослідження* – визначити рівень опанування технічними прийомами волейболу у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту.

*Матеріал і методи:* аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Проведене педагогічне тестування з виявлення технічної підготовленості у волейболі 147 студентів Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, які проходили освітній компонент «Теорія та методика спортивних ігор (розділ волейбол)».

*Результати.* Найбільш якісно продемонстрували техніку виконання представники таких спеціалізацій як: «легка атлетика» та «волейбол», низький рівень опанування технікою волейболу продемонстрували студенти таких спеціалізацій як «середня освіта», «гімнастика», «веслувальний спорт» та «вітрильний спорт». Визначено, що характерними помилками при виконанні тестів були: у тесті «передачі двома руками зверху» неузгоджена робота рук та ніг, широке та вузьке розведення рук; у тесті «передачі двома руками знизу» недостатньо витягнуті та нещільно складені руки, неправильне положення рук; у тесті «подача м'яча по зонам» неправильне вихідне положення, недостатньо відведена рука та розслаблена кисть, помилки під час підкидання м'яча.

*Висновки.* В ході педагогічного спостереження проведено детальний аналіз характерних помилок у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту залежно від їх спортивної спеціалізації при виконанні передач м'яча двома руками зверху, знизу та подачі м'яча. Виявлено, що у більшості випадків здобувачі при виконанні технічних прийомів волейболу екстраполюють навички, що набуті в їх провідному виді спорту (спеціалізації).



**Ключові слова:** волейбол, технічна підготовка, здобувачі закладів вищої освіти, технічні прийоми.

## THE LEVEL OF MASTERING VOLLEYBALL TECHNIQUES BY STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Voloshchuk Kateryna<sup>(BCD)</sup>, Mitova Olena<sup>(AEF)</sup>, Rakovska Iryna<sup>(DE)</sup>**

*Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, Ukraine*

### **Author's contribution:**

A – Study design; B – Data collection;  
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;  
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

### **Abstract**

*Introduction.* Determination of the level of mastering volleyball techniques among students of physical education and sports higher educational institutions depending on their sport specialization will allow to determine the weak and strong sides of technical preparation and use them as a basis for scientific substantiation and development of the structure and content of theoretical and technical training in volleyball for distance learning mode. In this regard, this problem became the subject of the research.

*The aim of the study* is to determine the level of mastering techniques of volleyball among students of physical education and sports higher educational institutions.

*Material and methods:* analysis of special, scientific and methodological literature, generalization and systematization of data, pedagogical observation, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. Pedagogical testing was conducted to identify the technical preparedness in volleyball of 147 students of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, who were taking the discipline "Theory and Methodology of Sports Games (volleyball section)".

*Results.* Representatives of "track –and – field athletics" and "volleyball" specialties demonstrated the highest quality performance technique. The students of "secondary education", "gymnastics" and "sailing sports" specializations were the worst. It was determined that the typical mistakes during the performance of the tests were as follows. In the test "two handed pass from above" there were uncoordinated work of hands and feet, wide and narrow separation of hands. In the "two-handed transfer from below" test, we mentioned that the arms are not sufficiently extended and loosely folded and there was the wrong position of the hands. In the test "serving the ball to the zones" incorrect initial position, insufficiently retracted arm and relaxed hand, errors when tossing the ball were discovered.

*Conclusions.* In the course of the pedagogical observation, the detailed analysis of the characteristic mistakes made by students of physical education and sport higher educational institutions, depending on their sports specialization, was carried out by means of the test "two handed pass from above", from below, and serving the ball. It was found that in most cases, when performing techniques of volleyball, the players extrapolate the skills acquired in their leading sport (specialization).

**Key words:** volleyball, technical training, applicants of higher education institutions, technical techniques.



## Вступ

Спеціалізовані заклади вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю та факультети фізичного виховання та спорту України надають освітні послуги майбутнім тренерам з волейболу та вчителям фізичної культури.

Освітній компонент «Теорія і методика спортивних ігор» включено до навчального плану бакалаврів багатьох освітніх програм на спеціальностях 017 – фізична культура і спорт та 014 – середня освіта. Дана дисципліна розроблена для опанування теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, умінь і отримання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи в різних формах фізичної культури і спорту [1, 4, 5, 16].

Останніми роками спостерігається активізація наукових досліджень, що проводились на волейболістах або студентах, які займаються волейболом. О. Лежньовою зі співав. розроблено й експериментально обґрунтовано ефективність педагогічної технології спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентської команди [8].

О.В. Радченко зі співав. проводились дослідження щодо визначення рівня фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різного ігрового амплуа [15].

Н.Ю. Щепотіною науково обґрунтовано побудову мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань при підготовці студентських волейбольних команд [20].

Педагогічне спостереження на навчальних заняттях при онлайн та офлайн режимах навчання за останні п'ять років свідчить про те, що багато студентів ЗВО ніколи не грали у волейбол.

Така ситуація суттєво ускладнює опанування рухових умінь та навичок, доводиться змінювати методіку проведення навчального заняття з дисципліни, приділяти більшу частину часу на виправлення грубих помилок в техніці, шукати індивідуальний підхід через різний вихідний рівень підготовленості студентів – все це суттєво знижує ефективність засвоєння навчальної програми, що спонукає до зниження вимог під час складання контрольних нормативів з волейболу для студентів загального курсу (різних спортивних спеціалізацій) [5].

Багато дослідників останніми роками присвятили свої наукові праці пошуку шляхів оптимізації навчального процесу учнів ЗСО та студентської молоді в умовах дистанційної освіти [6, 10, 11].

С. Овчаренко, К. Пономаренко проаналізовано сучасний стан проблеми побудови структури і змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу [14].

Д.І. Цись, Н.О. Цись у своїй праці представили шляхи управління фізичною підготовкою волейболістів в умовах закладів вищої освіти [19]. Однак, аналіз наукової та методичної літератури [7, 9, 12, 18, 21] свідчить про недостатню розробленість питання вдосконалення викладання освітнього компоненту «Теорії та методики спортивних ігор (розділу волейбол)» в



умовах сьогодення з диференційованим підходом залежно від спортивної спеціалізації та урахуванням мотивів здобувачів ЗВО фізкультурно-спортивного профілю, що й обумовлює актуальність обраного напрямку досліджень.

**Гіпотеза** дослідження передбачає, що визначення рівня опанування технічними прийомами гри волейбол у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту залежно від спортивної спеціалізації студентів дозволить визначити слабкі та сильні сторони технічної підготовленості та використати їх, як підґрунтя для наукового обґрунтування та розробки у подальшому структури та змісту теоретичної та технічної підготовки з волейболу для дистанційного режиму навчання.

#### **Мета дослідження**

*Мета дослідження* – визначити рівень опанування технічними прийомами волейболу у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту.

#### **Матеріал і методи дослідження**

В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, інформації, розміщеної в мережі Інтернет, дозволив отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, визначити проблемне поле дослідження, виявити особливості теоретичної та технічної підготовки з волейболу під час викладання освітнього компоненту «Теорія та

методика спортивних ігор (розділ волейбол)». Метод узагальнення та систематизації даних застосовувався з метою представлення проблемного кола щодо технічної підготовки у спортивних іграх, й зокрема у волейболі, для майбутніх фахівців зі спорту та фізичного виховання. Під час педагогічного спостереження було сконцентровано увагу на облік характерних помилок у студентів протягом виконання кожного технічного прийому. Було складено протокол фіксації даних помилок й вираховано відсоток здобувачів вищої освіти, які їх припускались з кожної спеціалізації та загалом по ЗВО.

Педагогічне тестування використовувалось для оцінки рівня опанування технікою волейболу у здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти та проводилось за 3 контрольними тестами: «Передача м'яча зверху двома руками в колі», «Передача м'яча знизу двома руками в колі», «Подача по зонам (1, 5, 6)» [17].

Метою констатувального експерименту було визначення ефективності методики викладання освітнього компоненту «Теорія та методика спортивних ігор (волейболу)», як під час офлайн, так і під час онлайн режиму викладання. У процесі його проведення визначався рівень технічної підготовленості у волейболі під час здачі контрольних нормативів. Визначались недоліки та проблеми ефективного опанування вміннями та навичками з техніки гри у волейбол та шляхи вдосконалення методики викладання відповідно до сучасних вимог вищої освіти. На даному етапі дослідження нами було проведене педагогічне тестування з виявлення рівня технічної підготовленості у





волейболі 147 студентів факультетів фізичного виховання та фізичної культури і спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, які проходили освітній компонент «Теорія та методика спортивних ігор (розділ волейбол)».

### Результати дослідження та їх обговорення

Результати здачі контрольних нормативів представлено у таблиці 1. Основними технічними елементами у волейболі є передача двома руками зверху, знизу та подача. Найкраще

впорались з цими тестами студенти таких спеціалізацій, як: легка атлетика та волейбол. Представники цих спеціалізацій в середньому продемонстрували результат 6,0-7,3, що відповідало оцінці добре. Якщо показники студентів спеціалізації волейбол це очевидний результат, то вдала здача нормативів студентів-легкоатлетів вказує на їх бездоганний рівень фізичної підготовленості, й особливо, координаційних здібностей. Це надало суттєве підґрунтя для ефективного виконання технічних елементів з волейболу.

Таблиця 1

### Показники рівня опанування технічними прийомами здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту (n=147)

Спеціалізації студентів	Передача зверху двома руками в колі, к-ть		Передача знизу двома руками в колі, к-ть		Подача по зонам(1, 5, 6), точність влучання	
	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка
Легка атлетика (n=20)	6,3 ± 0,2	Добре	6,0 ± 0,3	Добре	7,0 ± 0,3	Добре
Плавання (n=11)	4,8 ± 0,5	Задовільно	4,7 ± 0,5	Задовільно	5,6 ± 0,2	Задовільно
Веслувальний та вітрильний спорт (n=6)	3,5 ± 0,4	Незадовільно	3,9 ± 0,3	Незадовільно	4,5 ± 0,3	Задовільно
Баскетбол (n=6)	5,8 ± 0,3	Задовільно	5,7 ± 0,2	Задовільно	5,8 ± 0,5	Задовільно
Волейбол (n=10)	6,2 ± 0,2	Добре	6,3 ± 0,4	Добре	7,3 ± 0,2	Добре
Теніс та настільний теніс (n=4)	3,7 ± 0,4	Незадовільно	4,0 ± 0,3	Незадовільно	4,0 ± 0,4	Задовільно
Важка атлетика (n=10)	5,1 ± 0,2	Задовільно	4,8 ± 0,2	Задовільно	5,9 ± 0,3	Задовільно
Гімнастика (n=26)	3,7 ± 0,6	Незадовільно	3,5 ± 0,4	Незадовільно	3,8 ± 0,4	Незадовільно
Бокс (n=6)	5,8 ± 0,2	Задовільно	5,9 ± 0,3	Задовільно	6,3 ± 0,2	Добре
Боротьба (n=9)	5,6 ± 0,4	Задовільно	5,4 ± 0,2	Задовільно	6,0 ± 0,3	Добре
Футбол (n=19)	5,5 ± 0,3	Задовільно	5,0 ± 0,3	Задовільно	5,8 ± 0,2	Задовільно
Середня освіта(n=20)	4,6 ± 0,4	Незадовільно	4,0 ± 0,2	Задовільно	4,6 ± 0,4	Задовільно
Середній показник	5,5 ± 0,2	Незадовільно	4,9 ± 0,2	Незадовільно	5,5 ± 0,2	Задовільно



Найгірші показники було виявлено у студентів спеціалізації веслувальний спорт, вітрильний спорт та гімнастики, їх середній результат за виконання тесту 3,7-4,0; що відповідає оцінці задовільно. Але це не може вказувати на їх низький рівень фізичної підготовленості.

Якщо проаналізувати кожний тест окремо, то можна побачити такі особливості. Найкращі результати в тесті «передача двома руками зверху в колі» у студентів спеціалізації легка атлетика ( $6,3 \pm 0,2$ ), що відповідає оцінці добре. Найгірші показники у спеціалізації вітрильний та веслувальний спорт ( $3,5 \pm 0,4$ ), що відповідає оцінці незадовільно. Всі інші студенти склали нормативи у діапазоні від 3,7-6,2.

У наступному тесті «передача знизу двома руками в колі» були такі показники: у студентів спеціалізації волейбол – найкращий результат ( $6,3 \pm 0,4$ ), що відповідає оцінці добре; найслабші показники у здобувачів спеціалізації гімнастики, їх результат в середньому ( $3,5 \pm 0,4$ ), що відповідає оцінці незадовільно. Всі інші спеціалізації були в діапазоні від 3,9 до 6,0 балів.

У третьому тесті подача по зонам найбільш успішно впорались студенти спеціалізації волейбол з результатом ( $7,3 \pm 0,2$ ), що відповідає оцінці добре. Найменші результати показали представники спеціалізації гімнастика з показником ( $3,8 \pm 0,4$ ), що відповідає оцінці незадовільно. Інші спеціалізації продемонстрували результати в діапазоні від 4,0 до 7,0. Результати аналізу педагогічного спостереження під час виконання контрольних нормативів свідчать, що студенти намагаються виконувати технічний прийом з перенесенням рухів зі свого виду спорту.

Так, наприклад, студенти-гімнасти намагаються зробити все плавно та повільно, студенти-баскетболісти розводять руки після передачі зверху. Футболісти – не щільно складають руки при виконанні передачі знизу, що дуже важливо, тому що м'яч провалиться між руками. Також достатній рівень виконання контрольних нормативів продемонстрували студенти спеціалізацій бокс та боротьба, їх середній показник 5,6-6,3, але у них також є проблеми, що пов'язані зі специфічними навичками з їх провідного виду спорту; вони постійно дуже сильно згинають ноги у колінному суглобі під час подачі та передачі зверху двома руками. Крім того, педагогічне спостереження дозволило виявити наявність характерних помилок у студентів різних спеціалізацій під час виконання тесту, а також відсоток студентів, який їх припускається, як представлено у (табл. 2).

При виконанні технічного прийому головним показником є раціональна техніка його виконання. У ході проведеного дослідження визначено характерні помилки для студентів різних спеціалізацій під час виконання тесту, а також відсоток студентів, який їх припускається.

В першому тесті «Передача м'яча двома руками зверху над собою» характерними помилками було неузгоджена робота рук та ніг, найменша кількість студентів, які їх припускалися - це студенти спеціалізації волейбол (20,0% від кількості студентів), найбільше (83,0%) студентів спеціалізації веслувальний спорт та вітрильний спорт та 75% студентів, представників тенісу та настільного тенісу й 65% «середня освіта» припускалися цієї помилки. Від 30,0 до 50,0% студентів інших



спеціалізацій також припускались цієї помилки. Також основною характерною помилкою було широке та вузьке розведення рук. 66,4% студентів спеціалізації баскетбол та вітрильного спорту були «лідерами» в цьому аспекті. Краще впорались з цим контрольним нормативом представники спеціалізації волейбол (30,0%). Діапазон відсотку студентів, які припускались цієї помилки, в інших спеціалізаціях коливався від 33,2% - 60,0%.

Під час здачі другого тесту «Передача м'яча двома руками знизу» характерними помилками було недостатньо витягнуті та нещільно складені руки. Найбільша кількість студентів, яка їх робила, це студенти спеціалізації «середня освіта» 65,0%. А найменша кількість студентів, яка їх припускалась, це спеціалізація баскетбол, що склала 16,6% від кількості студентів. У всіх інших спеціалізаціях діапазон був від 30,0% до 54,4%. Також багато студентів спеціалізації тенісу та настільного тенісу, саме – 75,0% та 60% студентів «середня освіта», припускались помилки неправильне положення рук під час виконання технічного прийому, і менше за всіх 16,6% студентів спеціалізації боксу. У всіх інших спеціалізаціях діапазон складав 30,0-45,0%.

В третьому тесті «Подача м'яча по зонам» однією з характерних помилок було неправильне вихідне положення. Студенти спеціалізації баскетбол та бокс припускалися цієї помилки найменше (16,6%). Найбільше цієї помилки припускалися студенти спеціалізації «середня освіта» 75,0%, вітрильного спорту, гімнастики та боротьби 66,4%, 57,0% та 55,5% відповідно. Студенти інших спеціалізацій були в діапазоні від 40,0 до 45,5% від кількості студентів.

Також, багато досліджуваних припускались помилок під час підкидання м'яча. Більш за всіх дана помилка спостерігалась у студентів спеціалізації тенісу та настільного тенісу (75,0%). У той же час, лише 25,0% студентів – спеціалізації легка атлетика. Студенти інших спеціалізацій в діапазоні 30,0-66,4% від кількості досліджуваних. Також багато студентів зіткнулось з проблемою недостатньо відведена рука та розслаблена кисть. Цієї помилки найбільше припустились студенти спеціалізації гімнастики 72,2%. Найменш за всіх ця помилка спостерігалась у студентів спеціалізації важка атлетика 20,0% від кількості студентів. Діапазон представників інших спеціалізацій був 27,6-40,0%.

Якщо розбирати конкретно помилки за видами спорту то можна вказати на те, що дуже важливим чинником, що впливає на низький рівень виконання тесту є перенесення навичок зі спорту, яким займається студент, на техніку виконання волейбольних прийомів: так 40% баскетболістів постійно роблять захльосний рух руки після передачі зверху двома руками, що характерно для їх виду спорту, 49% гімнастів роблять передачу на прямих ногах, а також 72,2% мають м'яку кисть при виконанні подачі. 60% студентів від загальної кількості мали проблеми при виконанні подачі, головною причиною було неправильне підкидання м'яча (за голову або далеко вперед), особливо у студентів спеціалізацій боротьба, бокс, важка атлетика, які не мають такої якості, як відчуття м'яча та орієнтації у часі та просторі з м'ячем.



Таблиця 2

Показники кількості студентів (у відсотках), які припускаються характерних помилок під час виконання контрольних нормативів з освітнього компоненту «Теорія та методика спортивних ігор (волейболу)» (n=147)

Характерні помилки при виконанні тесту	Спеціалізація											
	Легка атлетика (n=20)	Плавання (n=11)	Важка атлетика (n=10)	Баскетбол (n=6)	Волейбол (n=10)	Футбол (n=19)	Теніс настільний, теніс (n=4)	Веслувальний та вітрильний спорт (n=6)	Гімнастика (n=26)	Боротьба (n=9)	Бокс (n=6)	Середня освіта (n=20)
Тест №1 «Передача м'яча двома руками зверху в колі»												
1. Неузгоджена робота рук і ніг	30,0	45,5	40,0	49,8	20,0	53,0	75,0	83,0	57,0	33,3	33,2	65,0
2. Широке та вузьке розведення рук	40,0	54,5	60,0	66,4	30,0	47,7	50,0	66,4	64,6	44,4	33,2	60,0
3. Неповне випрямлення рук	30,0	36,4	40,0	66,4	20,0	42,4	75,0	66,4	68,4	22,2	49,8	60,0
Тест №2 «Передача м'яча двома руками знизу в колі»												
1. Неузгоджена робота рук і ніг	25,0	45,5	40,0	33,2	20,0	42,4	75,0	49,8	49,4	33,3	33,2	70,0
2. Недостатньо витягнуті та не щільно складені руки	30,0	54,4	40,0	16,6	30,0	37,1	50,0	49,8	49,4	44,4	33,2	65,0
3. Неправильне положення рук під час виконання техн. прийому	40,0	45,5	30,0	33,2	30,0	37,1	75,0	49,8	64,6	44,4	16,6	60,0
Тест №3 «Подача м'яча по зонам (1, 5, 6)»												
1. Неправильне вихідне положення	40,0	45,5	40,0	16,6	40,0	42,4	75,0	66,4	57,0	55,5	16,6	70,0
2. Неправильне підкидання м'яча	25,0	54,5	30,0	33,2	30,0	53,0	75,0	66,4	64,6	44,4	33,2	60,0
3. Недостатньо відведена рука, кисть розслаблена	30,0	27,3	20	33,2	40,0	53,0	50,0	49,8	72,2	33,3	33,2	60,0



### Дискусія

Одним із ключових питань вдосконалення викладання освітнього компоненту «Теорія та методика спортивних ігор» й зокрема, волейболу є ефективне опанування здобувачами основними технічними прийомами гри з метою подальшої можливості наочно демонструвати своїм майбутнім вихованцям техніку та її фази й методику навчання під час реалізації майбутньої професії вчителя фізичної культури.

Однак дистанційне навчання у закладах вищої освіти фізичної культури і спорту, де саме готують майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту – вчителів фізичної культури та тренерів, потребує більш ретельного розгляду даної проблеми в зв'язку з необхідністю навчити здобувачів методиці подачі програмного матеріалу, взаємопов'язувати технічну підготовку з фізичною, теоретичною, тактичною видами підготовки, впливати формами, засобами та методами на формування мотивації у дітей, які будуть опановувати волейбол.

Нами доповнено та розширено дослідження попередників щодо рівня технічної підготовленості волейболістів та студентів різних ЗВО. Так, низкою вчених розроблено й експериментально обґрунтовано ефективність педагогічної технології спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентської команди [8]. Також групою вчених проводились дослідження щодо фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різного ігрового амплуа [15]. Вербіцьким та ін. [2] окреслено перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на

етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Також визначено та охарактеризовано рівень фізичної та технічної підготовленості волейболістів на етапі початкової підготовки [3]. Окрім того, аналіз технічної підготовленості більше було спрямовано не на кількісні, а на якісні характеристики.

Також доповнено та розширено дані щодо проблеми викладання волейболу у закладах вищої освіти [4, 5, 10, 11]. Розширено наукові та теоретичні положення, що обґрунтовані фахівцями [7, 9, 12, 13, 18, 21 та ін.] щодо теорії та методики викладання волейболу у закладах вищої освіти.

На відміну від вищевказаних праць, наші дослідження присвячені аналізу взаємозв'язку між спеціалізацією студентів ЗВО фізичної культури і спорту та рівнем їх опанування технічними прийомами волейболу, виявлення характерних помилок тощо.

### Висновки:

Виявлено рівень володіння основними прийомами техніки волейболу у здобувачів ЗВО залежно від їх спортивної спеціалізації. Визначено, що студенти майже всіх спеціалізацій, окрім легкоатлетів та волейболістів, мали задовільні та незадовільні оцінки при здачі контрольних нормативів.

Визначено, що характерними помилками при виконанні тестів були: у тесті «передачі двома руками зверху» неузгоджена робота рук та ніг, широке та вузьке розведення рук; у тесті «передачі двома руками знизу» недостатньо витягнуті та нещільно складені руки, неправильне положення рук; у тесті «подача м'яча по зонам»



неправильне вихідне положення, недостатньо відведена рука та розслаблена кисть, помилок під час підкидання м'яча.

В ході педагогічного спостереження проведено детальний аналіз характерних помилок у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту залежно від їх спортивної спеціалізації при виконанні передач м'яча двома руками зверху, знизу та подачі м'яча.

Виявлено, що у більшості випадків здобувачі при виконанні технічних прийомів волейболу екстраполюють навички, що набуті в їх провідному виді спорту (спеціалізації).

### Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні та експериментальній розробці структури та змісту теоретичної та технічної підготовки волейболу при дистанційному режимі навчання здобувачів ЗВО фізкультурного профілю.

### Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

### Література:

1. Афанасьєв Д.С. Мітова О.О., Раковська І.А, Аналіз рівня володіння технічними прийомами волейболу у студентів інституту фізичної культури і спорту залежно від їх спортивної спеціалізації. *Матеріали конференції. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я*. Черкаси. 2016. С. 23-26. (in Ukrainian).
2. Вербіцький, Сергій, Пітин, Мар'ян. (2022) Фізична та технічна підготовленість волейболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 2. С. 123-129. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-123 (in Ukrainian).
3. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. (2022). Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*. № 3(25), 4-16. doi: 10.15391/si.2022-3.01. (in Ukrainian).
4. Волощук К. В., Мітова О. О., Раковська І. А. (2024). Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*. №1(31), 4–15. doi: 10.15391/si.2024-1.0 (in Ukrainian).
5. Волощук К. (2024) Проблеми теоретичної підготовки у волейболі при дистанційному режимі навчання здобувачів закладів вищої освіти фізичної культури і спорту. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., С. 81-82. (in Ukrainian).
6. Демідова, Оксана, Степанова Ірина, Ковтун Алла, Чекмарьова Наталія. (2023) Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2. С. 20-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020 (in Ukrainian).
7. Козіна, Ж.Л., редактор. *Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол»*. Харків: «Точка», 2010. 200 с. (in Ukrainian).
8. Лежньова, О., Качан, В., Якушева Ю. (2022). Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. No3(25), 67–74. doi: 10.15391/si.2022-3.06 (in Ukrainian).



9. Малойван, Я., Раковська, І., Мицак, А. (2023) *Волейбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчальний посібник*. Дніпро.: Вид. «Інновація». 156 с. (in Ukrainian).
10. Марченко, О., Москаленко, О. (2023) Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №3. С. 25-32. (in Ukrainian).
11. Мацухова, Єлизавета, Микитчик, Ольга. (2023) Вплив дистанційної форми навчання на якість освітнього процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №3. С. 96-101. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-096 (in Ukrainian).
12. Міщук, Д.М., Сироватко, З.В., Абрамов, С.А., Томашевський, Д.В., Довгопол Е.П. *Фізичне виховання. Волейбол: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра [Інтернет]*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 29 с. (in Ukrainian).
13. Носко, М.О., Архипов, О.А., Жула, В.П. (2015). *Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]*. К.: «МП Леся». (in Ukrainian).
14. Овчаренко Сергій, Пономаренко Кирило. (2024). Сучасний стан проблеми побудови структури і змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. С.147-158. (in Ukrainian).
15. Радченко О.В., Радченко С.В., Дмитрук В.С., Ковальчук В.Я. (2021). Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплуа. *Спортивні ігри*. 3(21), 50-59. doi: 10.15391/si.2021-3.06
16. Раковська, І.А., Мітова, О.О. (2014) Шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту. [Фізична культура, спорт та здоров'я нації](#). - 2014. - Вип. 18(1). - С. 247-253. (in Ukrainian).
17. Туровський, В.В., Носко, М.О., Єрмаков, С.С., Осадчий, О.В., Гаркуша, С.В., Христенко Г.О. (2009). *Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. К.: ФВУ. 168 с. (in Ukrainian).
18. Циганок, В.І. (2022). Спортивні ігри: Теорія-методика-практика: Навчальний посібник. Запоріжжя, «Диво». 192с., з ілюстраціями. (in Ukrainian).
19. Цись, Д.І. & Цись, Н.О. (2023) Управління фізичною підготовкою волейболістів в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*. 2 (28). С. 121-130. doi: 10.15391/si.2023-2.11 (in Ukrainian).
20. Щепотіна Н.Ю. (2016). Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск ЗК 1 (70) – С. 240-244.
21. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. (2019). Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) Методичні рекомендації. Вінниця. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. 50 с. (in Ukrainian).

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

**Інформація про авторів:****Волощук Катерина**

*аспірантка кафедри спортивних ігор,*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро, Україна

ORCID: 0000-0003-4258-4385

e-mail: katayvoloschuk24@gmail.com

**Мітова Олена**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,*

*завідувач кафедри спортивних ігор,*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро, Україна

ORCID: 0009-0003-2306-5464

e-mail: elenamitova@ukr.net,

**Раковська Ірина**

старший викладач кафедри спортивних ігор,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро, Україна

ORCID: 0000-0002-0734-1698

e-mail: rakovskiymama@gmail.com

Отримано: 07.07.2024

Прийнято: 08.08.2024

Опубліковано: 26.09.2024

Волощук Катерина, Мітова Олена, Раковська Ірина. Рівень опанування технічними прийомами волейболу у здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024;2(12):54-65. DOI:10.28925/2664-2069.2024.24