

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. литература, 1997. - 583 с.
5. Сичов С.О. Основы силових видів спорту та єдиноборств: Навч. посіб./ С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007.-156с.
6. Platonov V The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications. - K.: Olympus. Literature, 2004. - 808 p.
7. Romanenko M. Boxing: Proc. for physical institutions. culture. - K.: Vishcha wk, 1995. - 320.
8. Sport metrology: Proc. for physical institutions. Culture / V. Zatsiorsky, V. Utkin, M A year, etc.; Ed. V Zatsiorsky. - M.: FIS, 1992. - 256 p.
9. Filin V., Semenov V, V. Alabin. Modern research methods in sport: Textbook. allowance. - Kharkov: Basis, 1994. - 130 p.

**Рябченко В.Г., Рябченко Р.В.**  
**Чернігівський державний педагогічний університет**  
**імені Т.Г. Шевченка**

### ВИВЧЕННЯ ЗАГАЛЬНИХ ПИТАНЬ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ УЧБОВО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ

**Анотація.** В статті надана характеристика волейболу, як ігровому виду спорту. Показано, що тренування в секції волейболу протягом всього навчального року сприяють достовірному покращенню всіх функціональних показників студентів. Встановлено, що заняття волейболом виконують здоров'я - зберігаючу роль і формують позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

**Ключові слова:** волейбол, студенти, фізіологічні показники здоров'я, фізичне виховання, спортивне вдосконалення.

**Аннотация.** *Рябченко В.Г. Изучения общих вопросов теории и методики учебно - тренировочного процесса на примере волейбола.* В статье приведена характеристика волейбола как игрового вида спорта. Показано, что тренировки в секции волейбола в течение всего учебного года способствуют определённому улучшению всех функциональных показателей студентов. Определено, что занятия волейболом выполняют здоровьесберегающую роль и формируют позитивное отношение к физическому воспитанию студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, физиологические показатели здоровья, физическое воспитание, спортивное усовершенствование.

**Annotation.** *Ryabchenko V.G. Studies have general questions of the theory and methods of teaching - training process in the volleyball example.* Team and game kinds of sport are not only enough popular at the world and at Ukraine but also these kinds are complicated kinds of human activities. At the modern world a development of sport games is showed at activeness of game activities, an increase their effectiveness as well as at widening a set of technical and tactical methods which increase requirements to the level of sportsmen's preparing. Tactical preparing plays main role at a structure of preparing; this preparing is connected with a development of special abilities of sportsmen as well as with forming special tactical skills.

So our investigation is connected with actual issue of learning general questions of theory and methodics of educational and training process on the example of volleyball.

Game kinds of sport including volleyball can be considered as the high form of sport games which are included at world system of sport competitions first of all on the level of sport of high achievements at its basic manifestations: professional sport, sport of high achievements, non – commercial as well as professionally and commercial sport.

The first a great number of competition technical and tactical activities as well as their connections and various manifestations is excellent sight. The second this number of actions makes volleyball as a means of physical education for various layers of population. The third difficulties which are connected with learning technique, tactics, game activities create favourable conditions for forming professional skills of students during learning the discipline "The pedagogical physical culture and sport improvement" on subject basis of sport games.

**Keywords:** volleyball, students, the physiological indicators of health, physical education, sports improvement.

**Актуальність.** Командні ігрові види спорту є не тільки достатньо популярними в світі та в Україні, але й належать до складних видів людської діяльності. В сучасному світі розвиток спортивних ігор проявляється в активізації ігрових дій, в підвищенні їх ефективності, в розширенні арсеналу техніко – тактичних прийомів, що підвищує вимоги до рівня підготовленості спортсменів. В структурі підготовленості все більшу роль відіграє тактична підготовка, яка пов'язана з розвитком спеціальних здібностей спортсменів та з формуванням спеціальних тактичних навичок.

Таким чином наше дослідження присвячене актуальній проблемі вивчення загальних питань теорії та методики учбово – тренувального процесу на прикладі волейбола.

Ігрові види спорту, в тому числі волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, які включені в світову систему спортивних змагань, насамперед на рівні спорту вищих досягнень в основних його проявах: професійному, спорті вищих досягнень, некомерційному та професійно – комерційному.

Велика кількість змагальних техніко - тактичних дій, їх поєднань та різноманітних проявлень в процесі змагальної

діяльності команд являє собою захоплююче видовище – це по – перше, ця кількість дій робить ігрові види спорту (волейбол) засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні - це по – друге; складнощі стосовно навчання техніці, тактиці, ігрової та змагальної діяльності створюють сприятливі умови для формування професійних навичок в студентів в процесі вивчення дисципліни «Педагогічне фізкультурно – спортивне вдосконалення (ПФСВ)» на предметній основі спортивних ігор – це по третє.

**Мета дослідження** – визначити основні напрямки оптимізації вивчення загальних питань теорії та методики учбово-тренувального процесу на прикладі волейболу.

Виходячи з мети дослідження розв'язувалися наступні **завдання**:

1. На основі аналізу сучасних тенденцій розвитку загальних питань теорії та методики учбово-тренувального процесу на прикладі волейболу.

2. Розробити програму яка спрямована на підвищення рівня тренувального процесу тих, хто займається волейболом.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставленого завдання було використано комплекс методів, які збагачують та доповнюють один одного, зокрема, методи: теоретичного аналізу(вивчення учбово-нормативних документів та літературних джерел за соціальними, психологічними, педагогічними аспектам вибраної теми); опитування(анкетування, бесіди, педагогічні спостереження, узагальнення передового досвіду).

**Результати досліджень.** Змагальне протиставлення волейболістів відбувається в межах встановлених правил за допомогою змагальних дій, які притаманні саме волейболу – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є наявність суперника. В волейболі мета кожної частини змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч) в певне місце площадки суперників та не допустити цього по відношенню до себе.

Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист – напад», який містить також дії стосовно розвідки, дезінформації, конспірації тощо.

**В індивідуальних спортивних іграх** (теніс, настільний теніс, бадмінтон тощо) спортивний результат повністю залежить від кожного граючого спортсмена.

**В командних спортивних іграх** (в волейболі) виграє та програє команда в цілому, а не окремі спортсмени: хоч якби гарно не грав окремі спортсмен, якщо команда програла, то програв й він та навпаки хоч якби не грав спортсмен, якщо команда виграла, то виграв й він. Таким чином спортивна команда є такою ж самою цілісною спортивною одиницею як й спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає низку вимог до спортсменів, до їх поглядів, особистісних якостей, характеру дій в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою для спортсмена повинно бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю). При відсутності такої настанови в кожного спортсмена команди відсутня й сильна, злагоджена команда в цілому навіть в тому випадку, якщо вона складається з індивідуально гарно технічно, фізично та тактично підготовлених спортсменів.

Отже, виховання *колективізму*, здатності поступатися власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити та розуміти колективні інтереси в кожний даний момент змагання є найважливішою частиною та найважливішим завданням процесу підготовки спортсмена для командних ігор.

Складний характер змагальної діяльності наприклад в волейболі створює умови, які постійно змінюються; викликає необхідність оцінці ситуації та вибору дій, як правило, в умовах обмеженого часу. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніки – тактичних засобів, який би давав можливість оптимізувати стратегії, які забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних ситуацій.

В командних іграх змагальну діяльність проводять декілька спортсменів та багато що залежить від узгодженості їх дій, від форм організації дій спортсменів в процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є *перемога над суперником*, кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників – спортивний результат. В багаторічній спортивній практиці склалося так, що *спортивний результат* – зайняте місце в змаганнях – став критерієм оцінки рівня спортивної майстерності команди та її членів.

Як показали дослідження, такий критерій в ігрових видах спорту в повній мірі не відображає рівня майстерності спортсмена із – за відсутності об'єктивних показників в кількісному розумінні; при однаково високому рівні майстерності всіх команд що приймають участь в змаганні різне положення їх в турнірній таблиці (перше та останнє місце) буде завжди. Теоретично та при заздальгедь слабких командах буде визначений чемпіон країни, а спортсмени команди яка перемогла, отримають право на присвоєння високого спортивного звання. Необхідно встановлення об'єктивних (кількісних) показників, на основі яких можна було б успішно планувати процес спортивної підготовки та здійснювати контроль за ним.

**Об'єктивними показниками** в спортивних іграх є: елементний *набір прийомів гри* (аспект техніки); *здатність швидко та правильно оцінювати ситуацію*, обирати та ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючу або захисну дію (аспект тактики); *спеціальні якості та здатності*, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових, просторових та силових параметрів виконання); *енергетичний режим* роботи спортсмена; *чуттєвий руховий контроль* тощо. Дуже важливо все це показати в кількісних показниках.

Взаємовідношення спортсменів однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди та спортсменів суперника. В цій складній обстановці можна виділити для кожної команди низку «змагальних структур» на основі «спільної змагальної структури», яка створена змагальною діяльністю обох протидіючих команд.

В реальній роботі з командами щодо їх підготовки а також щодо виховання спортсменів та щодо розвитку тих або

інших спортивних та загальних здатностей описані вище типи структур повинні спочатку виділятися, а потім шляхом їх «накладання», суміщення, об'єднання збиратися в єдину функціональну структуру, яка визначає «морфологію», фізіологію та психологію команд в процесі змагань.

Взаємовідносини гравців команд – суперників визначаються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців в процесі ігрового протистояння. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша – ігри з безпосередньою боротьбою та стиканням з суперником; друга – ігри без безпосереднього стикання з суперником. Для ігор першої групи характерно прагнення оволодіти м'ячем (шайбою) та скерувати його в ціль (футбол, гандбол, баскетбол тощо). Для ігор другої групи характерно почергове володіння м'ячем; прагнення направити м'яч в бік супротивника, щоб гравці не змогли його відіграти (волейбол, теніс тощо). Виділяють також ігри з почерговою участю гравців та безперешкодним виконанням ролей, які відведені кожній з команд – суперників (городки, лапта, гольф).

Спортивні ігри (волейбол) можна зі впевненістю назвати *універсальним засобом фізичного виховання* всіх категорій населення – від дітей дошкільного віку до пенсіонерів – для формування основ фізичної та духовної культури особистості а також для підвищення ресурсів здоров'я, пропаганди здорового способу життя.

Ефективність спортивних ігор для гармонічного розвитку особистості пояснюється, по – перше, їх специфікою; по – друге, глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займається, розвитком фізичних якостей та засвоєнням життєво важливих рухових навичок; по – третє, доступністю для людей різного віку та підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні: від незначного на заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничного фізичного та психічного напруження на рівні спорту вищих досягнень); по – четверте, високою емоційністю (тут за цією ознакою всі вікові категорії рівні); по – п'яте, спортивні ігри – це унікальне видовище; за цією ознакою з ними не можуть порівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко представлені в фізичному вихованні в закладах загальної та професійної освіти: в учбовій роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; в позаурочній фізкультурно – спортивній та оздоровчій роботі окрім названих культивуються настільний теніс, бадмінтон, хокей, теніс тощо.

Спортивні ігри широко використовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту як ефективний засіб загальної фізичної підготовки а також розвитку фізичних якостей та збагачення рухового досвіду атлетів зокрема юних. В ігрових видах спорту «інші» по відношенню до обраної гри спортивні ігри також входять в число засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Специфіка змагальної діяльності волейболістів багато в чому визначає напрямок та зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом тощо). Змагальна діяльність тісно пов'язана зі спортивним результатом.

Показники змагальної діяльності кожного окремого волейболіста потрібні для оцінки ефективності його дій та визначення програми вдосконалення його майстерності в процесі тренування.

Структуру змагальної діяльності в волейболі складають змагальні дії, фізичні здібності а також функціональні можливості та психічні властивості людини. Ці компоненти структури складають своєрідні рівні.

Перший (верхній) рівень структури складає системно – цілісне протистояння спортсменів двох команд, в якому представлені та «результують» всі компоненти структури в їх взаємозв'язку. Це «картинка», яку бачить глядач, який спостерігає за грою двох команд – суперників з трибуни.

Другий рівень структури складають командні тактичні дії в нападі та обороні: якщо в даний момент для однієї команди дії є нападаючими, то для іншої команди в це же момент діє будуть захисними. Команди почергово знаходяться в ролі таких що нападають та таких що захищаються. Команді тактичні дії – системи гри в нападі або обороні – є визначаючим фактором для вибору техніко – тактичних дій та їх розвитку в часі та в просторі.

Третій рівень структури складають групові тактичні дії в нападі (комбінації) та обороні – в них знаходять реалізацію командні тактичні дії. По аналогії з командними тактичними діями групові дії здійснюються одночасно: гравці однієї команди виконують тактичну комбінацію в нападі; гравці іншої команди взаємодіють між собою, організуючі захисні дії проти конкретної комбінації та її виконавців.

Четвертий рівень структури створюють індивідуальні тактичні дії в нападі та в захисті – наступний крок в розвитку змагальної діяльності. Індивідуальні дії пов'язані з конкретними груповими та ними обумовлені: в нападі – в залежності від тактичної комбінації з одного боку та захисних дій конкретних гравців команди суперника з іншого боку; в захисті – в залежності від системи захисту та своїх групових дій, а також від конкретних виконавців, які завершують тактичну комбінацію в нападі в команді суперника.

П'ятий рівень структури складають прийоми гри (техніка), за допомогою яких спортсмени здійснюють змагальну діяльність при безпосередньому впливі на м'яч (шайбу тощо). Це немов би заключний крок в розвитку змагальних дій: командні – групові – індивідуальні (тактика) – прийом гри (техніка). Цей компонент «результує», тобто якість його виконання безпосередньо відображається на ефективності змагальної діяльності (в волейболі це вигравш очка або програвання). Прийоми гри підрозділяються на прийоми гри в нападі та в захисті. В наведеному прикладі з волейболу це якість виконання атакуючого удару, постановка рук при блоці а також прийом м'яча на страхівці та в захисті.

Шостий рівень структури складають фізичні здібності (руховий потенціал), які забезпечують ефективність та надійність техніко – тактичних дій в ігровій змагальній діяльності (швидкісні, силові, швидко – силові, витривалість, координативні здібності, гнучкість). Першочергове значення мають рівень розвитку фізичних здібностей та вміння реалізовувати їх в процесі виконання техніко – тактичних дій. В волейболі це вміння плигати, швидкість реакції, швидкість переміщення, оперативне мислення.

Сьомий рівень структури складають психічні якості та властивості особистості спортсменів: рівень їх сформованості та ступінь проявлення в умовах змагальної діяльності суттєво впливають на її ефективність. Особливо

це важливо при рівному рівні спортивної майстерності суперників.

Восьмий та дев'ятий рівні складають функціональні можливості та морфологічні ознаки організму спортсменів, які забезпечують їм надійність та ефективність техніко – тактичних дій протягом всього часу змагальної діяльності.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, з метою необхідного позитивного впливу на здоров'я студентів вибір волейболу повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в даному виді спорту. Вважаємо, що використання спортивних ігор (у тому числі волейболу) в оздоровчій діяльності студентів університету можна розглядати як масову форму занять фізичною культурою, яка сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Веласко Х. Тенденция развития современного волейбола / Х. Веласко // Время волейбола – 2008 - № 14 – с. 2 – 8.
2. Мироненко В. В. Учебное пособие для студентов / В. В. Мироненко – М.: «Просвещение», 1997 – 527 с.
3. Обучение техники игры в волейболе и её совершенствование: Методическое пособие / Изд. подгот. Беляев А. В.: Всероссийская федерация волейбола – М. : 1995, - 358 с.
4. Фурманов А. Г. Монография «Подготовка волейболистов» / А. Г. Фурманов – Минск: «МЕТ», 2007 – 309 с.
5. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов – К.: Здоровье, 1990 – 125
6. Armstrong N. New Directions in Physical Education / N. Armstrong // Human Kinetics Publ. 1990 – Vol. 1 – P. 175 – 179.
7. Kessel J. Skill learning / J. Kessel // Volley Tech, 3 – 1992 – P. 830
8. Nevill W. Coaching volleyball successfully / W. Nevill //Champaign: Illinois – 1990 – P. 176.

**Сироватко З.В., Єфременко В.М.**

**Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

#### СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ВНЗ УКРАЇНИ

**Анотація.** В даній статті розглянуто особливості підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі. Здійснено аналіз літературних джерел з питань оптимізації навчально-тренувального процесу з волейболу у ВНЗ України, які потребують термінового вирішення. Розглянуто проблему підготовки команд у вищих навчальних закладах зі спортивних ігор, зокрема, з волейболу. Описано вимоги, яких необхідно дотримуватися фахівцям при побудові навчально-тренувального процесу. Досліджено рівень розвитку основних рухових якостей студентів різної спортивної підготовленості та чинники, що визначають фізичні здібності волейболістів.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, волейболісти, фізичні здібності, ВНЗ України.

**Аннотация.** Современное состояние подготовки волейболистов в учебно-тренировочном процессе в ВУЗАХ Украины. В данной статье рассмотрены особенности подготовки волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Осуществлен анализ литературных источников по вопросам оптимизации учебно-тренировочного процесса по волейболу в ВУЗАХ Украины, которые требуют срочного решения. Рассмотрена проблема подготовки команд в высших учебных заведениях со спортивными играми, в частности, по волейболу. Описаны требования, которых необходимо придерживаться специалистам при построении учебно-тренировочного процесса. Исследован уровень развития основных двигательных качеств студентов разной спортивной подготовленности и факторы, определяющие физические способности волейболистов.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, волейболисты, физические способности, ВУЗЫ Украины.

**Annotation.** The modern state of training of volleyball players in the training process in Ukrainian universities. This article describes the features of the training of volleyball players in the training process. The analysis of the literature on the optimization of the training process in volleyball in higher educational institutions of Ukraine, which require urgent solutions. The problem of training in higher educational institutions with sports games, particularly volleyball. Describes the requirements which must be adhered to specialists when building training process. We investigated the level of development of basic motor qualities of students from different sports training and factors that determine the physical abilities of volleyball players. Modern volleyball is a very interesting and entertaining sport. It's the power supply, powerful attackers blows, blows at the net and from the baseline, carcolor action to protect during lock and on the landing, a complex of technical-tactical actions with the participation of players in the front and the back of the line. Due to its emotionality volleyball competition is a means not only physical development, but also active recreation.

Unity of technical and tactical training is achieved to improve the reception equipment within the tactical actions and execution of multiple tactical actions with increasing intensity, which helps to improve the technique. The effect of the integration of these types of training is achieved under the action of three exercises: the first is the implementation of techniques within the framework of tactical actions; the second is the gradual implementation of the various tactical action; third – switch to the tactical actions of different nature. For all types of exercises the typical duration of their execution

**Keywords:** training process, volleyball players, physical ability, higher educational institutions of Ukraine.