

34. Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 613–616.
35. Pišot, R., & Kropěj, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth *facta universitatis. Physical Education and Sport*, 4, 115–123.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).32  
УДК: 796/799:37.036

**Смолюк В. І.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

**Швай О. Д.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

**Іваніцький Р. Б.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

**Шевчук А. Б.**  
старший викладач, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

### ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті висвітлено проблему фізичного виховання учасників освітнього процесу, підвищення рухової активності шляхом залучення їх до різноманітних секційних занять, зокрема волейболу. Охарактеризовано найрізноманітніші рухові дії волейболіста: біг різної інтенсивності, стрибки, удари по м'ячу, подачі, передачі, блокування тощо. Висвітлено основні засоби, методи та принципи розвитку фізичних якостей, що застосовуються в ході навчально-тренувального процесу з волейболу. Розкрито особливості розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості та стрибучості. Акцентовано увагу на навчанні й тренуванні здобувачів вищої освіти як невід'ємних складових єдиного педагогічного процесу, в якому слід дотримуватися основних положень, що сприятиме досягненню відмінних результатів фізичної і технічної підготовленості гравців.

**Ключові слова:** волейбол, учасники освітнього процесу, фізичні якості, вдосконалення, засоби, методи.

**Smolyuk V.I., Shvay O.D., Ivanitsky R.B., Shevchuk A.B. Physical perfection of students is in group ncm from volley-ball. Relevance of the study.** The main objective of "Physical Education" in higher education institution is the development of students' physical qualities and motor abilities. The solution of this problem is facilitated by the students involvement in various sectional activities, in particular, volleyball. The aim of this work is to highlight the main means of ensuring the optimal level of development of the physical qualities of students involved in the volleyball section. Methods of analysis: analysis of scientific sources, comparison, synthesis. Results: Motor activity in volleyball is characterized by a variety of actions, in particular: running of different intensity, walking, jumping, hitting the ball, stopping, falling, serving, passing, blocking, etc. Therefore, special attention in the process of training should be paid to the development of physical abilities: speed, strength, agility, endurance, flexibility and jumping ability. A fast player can win the time and space compare to the opponent who has the ability to successfully solve tactical problems. The combination of speed and strength allows the player to perform successfully various game combinations. A strong player is able to overcome external resistance or counteract it with the help of muscular efforts. Agile - masters new techniques easily, adapts to different game conditions better, able to perform new motor learning accurately, economically, quickly. During the game, athletes perform multiple accelerations, so the presence of endurance is equally important for them. In volleyball, the elasticity of the muscles and ligaments of the lower extremities and the spinal column is important, therefore, in the classroom, special attention should be paid to the development of flexibility. No less important motor ability of a volleyball player is jumping ability. It depends on the level of development of speed-strength qualities and is based on the strength of the muscles, the speed of their contractions and coordination of movements. Therefore, jumping exercises should be used on every lesson. **Conclusions:** teaching and training in volleyball is an integral part of a single pedagogical process, in which one should keep the basic provisions, and excellent results can only be achieved with a high level of physical and technical preparedness of the players. Properly chosen teaching methodology and successful organization of classes are quite important in the preparation of the team.

**Key words:** volleyball, students, training, physical qualities, means, methods.

**Постановка проблеми.** Збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, формування їх здорового способу життя нині визнано найактуальнішою проблемою вищих закладів освіти. Одним із головних завдань вищої школи є: навчити її учасників бережливо ставитися до свого здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати фізичні якості, творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту. За даними науковців [6], вирішити дану проблему можна шляхом використання спортивно-ігрової діяльності. Це пояснюється тим, що вона є доступною, легкою і слугує ефективним засобом розвитку фізичних якостей та життєво-прикладних умінь і навичок.

Завдяки фізичній діяльності в людини значно підвищується працездатність, вона розвивається в інтелектуальному, моральному, етичному та естетичному напрямі. Спортивна діяльність є вагомим чинником становлення людини як сильної, здорової особистості та конкурентоспроможного фахівця. Від розвитку особистостей залежить темп розвитку нашої держави, тож виховуючи в учасників освітнього процесу любов до спорту, можна виховати сильну націю [3].

Серед великого розмаїття ігрових видів спорту особливе місце за своєю масовістю займає волейбол. Цією грою захоплюється значна частка молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить тернистий шлях підготовки, яка починається з перших кроків гравця у волейболі. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера [2].

**Мета дослідження** – висвітлення основних засобів забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей учасників освітнього процесу, які займаються в групі підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з волейболу.

**Аналіз літературних джерел та виклад основного матеріалу.** В умовах сьогодення особливої актуальності набуває удосконалення методики розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, адже даній проблемі приділяється недостатня увага, що призводить до поступового зниження в них інтересу до самих занять із фізичного виховання.

Аналізуючи наукові дослідження фахівців у галузі волейболу [1,3,4, 5], можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, складні техніко-тактичні дії гравців передньої й задньої лінії. Все це вимагає від спортсменів швидко пересуватися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Загалом для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та стрибучості. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють одна одну [7].

У спільній спортивній діяльності (група ПСМ з волейболу) беруть участь учасники освітнього процесу, що мають різну професійну підготовку, життєвий досвід, індивідуальні риси та характер, темперамент тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців [4]. Фізичне вдосконалення у вище зазначеній групі значною мірою залежить від правильного вибору і розподілу засобів та методів тренування, спрямованого на вдосконалення (розвиток) тих чи інших фізичних якостей, які розвиваються при оволодінні руховими діями. Для вирішення цих завдань використовуються вправи з різних видів спорту, зокрема: вправи без предметів: перекочування й перекиди вперед, назад, у сторони, стійка на лопатках, стійка на голові й руках, випади, шпагати, вправи на координацію й точність рухів, з опором; вправи з предметами: набивними м'ячами, тенісними, волейбольними і баскетбольними м'ячами, гантелями, еспандерами; вправи на гімнастичній стінці, лаві, перекладині, брусах: різноманітні виси, упори, розмахування, прості підйоми й зіскоки; стрибки через планку з прямого розбігу; опорні стрибки через гімнастичного козла, коня; легкоатлетичні вправи: біг на короткі й середні дистанції; біг у чергуванні з ходьбою по пересіченій місцевості; стрибки в довжину, висоту, потрійний – з місця і з розбігу; вистрибування; штовхання ядра, метання диска, списа (правою і лівою рукою) [8].

Вагоме значення для волейболіста має *швидкість*, яка є вагомим чинником не лише у волейболі, а й у багатьох видах спорту. Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи, проте провідним є метод багаторазового повторення швидкісних вправ. Кількість повторень на одному занятті 3–6, кількість серій – 2. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком цієї якості закінчується, тобто це вже починається розвиток витривалості, а не швидкості. Повторний метод дає змогу виявити граничні швидкісні можливості на сприятливому емоційному фоні. Під час виконання різноманітних вправ для розвитку швидкості необхідно бути зосередженим і максимально зібраним, виконувати вправи чітко й точно. Найбільше значення має швидкість виконання цілісних рухових дій – переміщень, змін положення тіла. Мінімальна швидкість рухів залежить від швидкісних нервових процесів, швидкості рухової реакції, а також від інших здібностей гравця (динамічної сили, гнучкості, координації) Тому швидкісні здібності – це складна комплексна рухова якість. Швидкість, як здатність виконувати рухи швидко, найхарактерніше проявляється у волейболі під час прийому подачі і нападаючих ударів, страховки, переміщення в блоці.

*Спеціальна швидкість* – це здатність волейболіста виконувати переміщення по майданчику і технічні прийоми за мінімальний (для певних умов) відрізок часу. Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендується виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати швидкість зворотної реакції. Для розвитку швидкості переміщення і відповідних дій доцільно виконувати: 1) біг на 10–30 м із максимальною швидкістю обличчям уперед, боком (правим, лівим) уперед, схресним кроком, спиною вперед; 2) біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, зі зміною напрямку, такий же біг на майданчику; 3) біг із зупинками та зміною напрямку. Човниковий біг на відстань 5–10 м; 4) поєднання різних видів вправ; наприклад, за першим сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням 3–5 м, за другим сигналом – опускати м'яч вниз – зупинка.

Вагоме значення для волейболіста має *сила*, яка необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів. Сила дає можливість удосконалювати швидкість. Її можна розвивати вібірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість проявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок.

Виконання прийомів техніки гри (передача, подача, нападаючий удар, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, із якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті. Щоб волейболісти успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендується користуватись набивними м'ячами вагою 1–2 кг. Силу і швидкість можна також розвивати за допомогою: метання в ціль предметів невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, гумових кілець) з якомога більшою швидкістю; махових вправ із гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній, на обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі). Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення металевих рухів – це швидкість, дальність і точність кидка.

Для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні нападаючих ударів, доцільно виконувати такі вправи, як: 1) стискання тенісного м'яча, обертальні рухи кистями з обтяженням; 2) відштовхування долонями і пальцями від стіни обома руками одночасно і по черговою правою та лівою рукою; 3) кидки набивного м'яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгору; 4) удари по волейбольному м'ячу; 5) вправи для плечового пояса з гумовими амортизаторами, гантелями; 6) кидки набивного м'яча вагою 1–2 кг з-за голови двома руками, однією рукою над головою; 7) стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40–80 см з наступним стрибком угору; стрибки з місця, відштовхуючись двома ногами, та діставання підвішеного м'яча; стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами; 8) метання гумових м'ячів (тенісних) у стрибку з розбігу через сітку; 9) багаторазові стрибки з місця і розбігу в поєднанні з ударами по м'ячу на гумових амортизаторах; те саме після стрибка з висоти 40–50 см.

Всі рухи й дії волейболіста вирізняються великою точністю в просторі й часі. Тому належну увагу слід приділяти розвитку *спритності*, яка тісно пов'язана з умінням володіти своїм тілом під час виконання різноманітних падінь, перекатів під час прийому «важких» м'ячів, а також при виконанні рухів у безопорному положенні (під час нападаючих ударів і блокуванні). Волейболіст повинен уміти швидко пересуватися по майданчику, міняючи напрямок руху, переборювати перешкоди, що виникають на шляху, не боячись падінь, вміло приймати м'ячі, що летять далеко, швидко вставати після падінь і перекатів для продовження гри. В процесі змагань нерідко трапляються випадки, коли один і той же гравець змушений приймати декілька м'ячів підряд. Може виникнути, наприклад, така ситуація, коли гравець швидко біжить до м'яча, падає, встає і знову приймає м'яч. Для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в безопорному положенні, що вимагає розвитку спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку спритності використовують: 1) перекиди вперед і назад; 2) стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180°, 270°; 3) стрибки через різні предмети й прилади з поворотом і без поворотів; 4) естафети з подоланням перешкод.

При плануванні цілеспрямованого розвитку *координаційних здібностей* волейболістів потрібно:

- 1) обирати загальні і спеціальні засоби та методи їх розвитку;
- 2) розробити вправи, які одночасно розвивають координаційні і кондиційні здібності;
- 3) передбачати в тренувальному процесі застосування тих вправ, які одночасно впливають на розвиток координаційних здібностей та техніко-тактичне вдосконалення;
- 4) враховувати сенситивні періоди розвитку окремих КЗ, а також індивідуальні особливості їх прояву у конкретного спортсмена.

Найширшу і найдоступнішу групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей становлять загально-підготовчі вправи, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Зокрема це вправи без предметів і з предметами (м'ячі, гімнастичні палиці, скакалки), відносно прості і достатньо складні, що виконуються в умовах, які постійно змінюються при різних положеннях тіла та його частин, елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи тощо), вправи у рівновазі. Для вдосконалення здатності швидко й ефективно перебудовувати рухову діяльність, раптово змінювати обстановку високоефективним засобом є рухливі ігри, крос та пересування на лижах пересічною місцевістю. Одним із ефективних методів розвитку різних видів координаційних здібностей є метод колового тренування. Під час колового тренування повинні бути добре засвоєні координаційні вправи.

Одноєю з важливих якостей волейболістів є *стрибучість*. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень та координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед інших рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи слід застосовувати на кожному занятті, зокрема: 1) підскоки на одній нозі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці; те ж саме, зі скакалкою; 2) з положення випаду зміна положення ніг стрибками; 3) вистрибування з низького присідання; те ж саме, з незначним обтяженням; 4) зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет; 5) стрибки з діставанням підвішених предметів; 6) стрибки з місця (відштовхнутися двома ногами) вперед, вправо, вліво, назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком або спиною вперед; те саме з опором амортизаторів (прикріплених до підлоги); 7) з положення присівши швидко випрямити ноги із змахом рук; те саме, стрибок угору, руки піднести догори; 8) переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями доторкнутися до підвішеного над сіткою волейбольного м'яча.

Рекомендується широко використовувати стрибкові вправи, удари по м'ячу, близькі за структурою до вправ, які застосовуються при оволодінні технікою волейболу.

Для розвитку *гнучкості* волейболіста застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються з допомогою партнера і з невеликим обтяженням. Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюються, рухи виконуються активно, але повільно, з

наступним збільшенням амплітуди; частіше застосовується інерція, додаткова опора, активна допомога партнера і невелике обтяження, повторюються пружинні рухи. Орієнтовні вправи для розвитку гнучкості: 1) нахил тулуба вперед, назад, у сторони з різних стійок, сидів; 2) прогинання тулуба в положенні лежачи на животі; 3) згинання й випрямлення тулуба в упорі лежачи на колінах; 4) стоячи біля стінки в положенні правильної постави, прогнути спину, не відриваючи голови й таза від стіни, і повернутися у вихідне положення; 5) те саме, але відводити, піднімати й згинати ноги, не відриваючи голови, спину й таза від стіни; 6) лежачи на спині ногами до стінки, ноги злегка зігнути, носки під першою рейкою, руки на пояс, нахил уперед до прямого кута; 7) стоячи обличчям до стінки, хват на рівні пояса, присід на лівій, праву в сторону; те саме, присід на правій.

Розвиваючи *витривалість* у волейболістів, необхідно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд./хв, необхідно починати виконання наступної вправи.

Основними засобами розвитку спеціальної витривалості є повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети. Частота пульсу, за якої слід розпочинати виконання наступної вправи (повторення) – не менша 130–140 уд./хв.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості: багаторазові стрибки з дістанням підвішених предметів; стрибки через гімнастичну лаву, легкоатлетичні бар'єри; стрибки з обтяженням, зі скакалкою на одній і двох ногах на різну висоту. Серії стрибків: у першій – максимальна кількість стрибків (15 с), у другій – максимально високі стрибки (15 с), пауза для відпочинку до 30 с. Повторення 3–4 рази.

Під час занять волейболом, виходячи з фізичних можливостей студентів, слід дотримуватися принципу «крок за кроком». У цьому є особлива логіка, тобто тренування спортсменів поступово ускладнюються, їх зміст збагачується. Гравцям дано вибір: імітуючи різні ігрові моменти, вони можуть збільшувати навантаження або знижувати їх. Освоївши на практиці основні технічні прийоми, спортсмени не лише навчаються правильно їх виконувати, а й (що теж важливо) будуть точно знати, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Засвоївши один щабель за іншим, потрібно переходити до гри. Поряд із грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ. Зрозуміло, що окремі вправи згодом стають для гравців цілком посилюючими або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності. Слід зазначити, що універсальних вправ, які однаковою мірою придатні для навчання новачків і для тренування підготовлених волейболістів, немає. Вправи для новачків мають відповідати їхнім реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки й тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій [2]. Кількість вправ, що застосовуються для навчання й тренування волейболістів, теоретично безмежна. Широко варіюючи їх, можна цікаво побудувати заняття.

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями.

**Висновки.** Умілий, правильний підбір засобів та методів тренування, що використовуються на заняттях із волейболу групи ПСМ, допоможе сформувати у студентів вміння й навички оволодіння технічними прийомами й тактичними діями, сприятиме розвитку як фізичних, так і морально-вольових якостей.

**Подальшого вивчення потребують** питання як теоретичних, так і методичних засад фізичного вдосконалення спортсменів у волейболі. Дослідження означеної проблеми стане предметом наших наступних наукових пошуків.

#### Література

1. Власенко А. В., Грищук С. М. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні здоров'я учнів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/10770/>.pdf.
2. Вольчинський А. Я., Малімон О. О. Перевірка й оцінювання технічних дій студентів у волейболі й баскетболі: методичні вказівки. Луцьк, 2009. 42 с.
3. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С.486–491
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монографія. Харьков: [б. и.], 2009. 396 с.
5. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічних дій гри. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 56 с.
6. Сабіров С., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3(35). С.60–65.
7. Сироватко З. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів від занять волейболом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. Вип. 1(95). С. 68–71.
8. Соколькова О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С.486–491.

#### Referens

1. Vlasenko, A. V., Hryshchuk, S. M. Rol zaniat voleibolom u rozvytku fizychnykh yakosteï ta pokrashchenni zdorovia uchniv [A role of engaging in volley-ball is in development of physical internalss and improvement of health of students]: [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu:
2. Volchynskiy, A. Ya., Malimon, O. O. (2009) Perevirka y otsiniuvannia tekhnichnykh diï studentiv u voleiboli y basketboli [Checking and evaluating students' technical actions in volleyball and basketball]: metodychni vkazivky. Lutsk. 42 s.
3. Kovalchuk, A. (2012) Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu voleibolistiv riznoi kvalifikatsii. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Features of the training process of volleyball players of different qualifications]: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 4 (20). S.486–491.
4. Kozyna, Zh. L. (2009) Yndyvdualyzatsiia podhotovky sportsmenov v yhrovnykh vydakh sporta [Individualization of preparation of sportsmen is in the playing types of sport]: monohrafiia. Kharkov. 396 s.
5. Medvid, M. M., Popov, S. M. (2009) Voleibol: metodyka pochatkovoho navchannia tekhnichnym diiam hry [Volleyball: Methodology for Initial Teaching Technical Actions of Game]. Zaporizhzhia: ZNU. 56 s.
6. Sabirov, S., Pantik, V., Hats, H. (2016) Stan fizychnoho rozvytku studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [The state of physical development of students of higher education institutions]. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 3(35). S.60–65.
7. Syrovatko, Z. V. (2018) Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosteï u studentiv vid zaniat voleibolom [Features of the method of development of physical qualities in students from volleyball lessons]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova. Vyp. 1(95). S. 68–71.
8. Sokolvak, O. (2012) Struktura ta zmist trenuvalnoi roboty uchniv-voleibolistiv 10–11 klasiv protiahom pidhotovchoho periodu richnoho tsyклу pidhotovky v sportyvniï sektsii [A structure and maintenance of training work of students-volley-ballers are 10-11 classes during setup time of annual cycle of preparation in a sporting section]. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: Zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 4 (20). S.486–491.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).33

УДК: 796.818 (075)

**Солодка О. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,*  
**доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

**Забора А. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,*  
**професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків**

**Колесніков В. В.,**  
*заслужений тренер України,*  
**старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків**

**Білобров В. М.,**  
*старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ,*  
**м. Кривий Ріг**

**Кусовська О. С.,**  
*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**м. Дніпро**

**Шевченко Т. Г.,**  
*старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків*

#### МОНІТОРИНГ ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ РІДКІСНИХ ПРИЙОМІВ БОРТЬБИ САМБО В ПАРТЕРІ

Відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що проблематиці визначення рідкісного техніко-тактичного арсеналу самбістів та самбісток різних вікових груп (вагових категорій) – присвячено недостатню кількість досліджень, що підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є визначення технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту. Методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання,