

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ
ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ У ВОЛЕЙБОЛІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Стужук Дарина Володимирівна

Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Козак Є. П., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ У ВОЛЕЙБОЛІ	5
1.1 Особливості сучасної системи підготовки кваліфікованих волейболістів	6
1.2 Особливості техніки нападаючих ударів у волейболі.....	12
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1 Методи дослідження.....	17
2.2 Організація дослідження	18
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ЗМІСТУ АТАКУЮЧИХ ДІЙ У СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ (НА ПРИКЛАДІ ПРЯМОГО НАПАДАЮЧОГО УДАРУ).....	20
3.1 Особливості оцінювання техніко-тактичної підготовленості у волейболі	21
3.2 Співвідношення кількісних та якісних показників техніко- тактичної підготовленості волейболістів команд різної технічної майстерності	25
3.3 Аналіз результатів висоти та час стрибка у досліджуваних групах	39
3.4 Аналіз анкетного опитування фахівців та тренерів, щодо методики вдосконалення прямого нападаючого удару у волейболі.....	46
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному волейболі є низка проблем, які вимагають вирішення з використанням усіх доступних засобів [6, с. 10-11; 12, с. 2]. Тенденції розвитку сучасного спорту такі, що «виживання» виду спорту безпосередньо залежить від конкурентоспроможності, зокрема й висвітлення його на телебаченні у всесвітній мережі Internet. Ще 30 років тому недостатня увага до гри у волейбол з його боку була пов'язана не зі згасанням інтересу, а з неможливістю прямої трансляції матчів через непередбачуваність їх закінчення за часом [9, с. 4; 10, с. 65]. Це, насамперед, змусило керівництво Міжнародної федерації волейболу вдатися до корінних зміни у правилах, суть яких у тому, що результативною стає кожна подача [26, с. 101-102].

Цей факт змусив переглянути підходи до оцінки кількісних та якісних показників техніко-тактичної підготовленості [3, с. 134-135].

Скасування пункту правил про перехід подачі без нарахування очка призвело до необхідності переоцінити значущість окремих компонентів гри та розробити критерії оцінки кількісних та якісних показників гри в умовах дії нових правил [27; 28, с. 34]. Зміни зробили гру більш динамічною та змусили переглянути деякі аспекти навчально-тренувальної діяльності у волейболі, акцентувати увагу на ключових, вирішальних моментах у грі, до яких насамперед належить прямий нападаючий удар [31, с. 234]. Виявляється суперечність – при очевидній значущості прямого нападника удару відсутні ефективні способи розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, від якої залежить результативність прямого нападаючого удару, у тому числі із застосуванням тренажерних пристроїв [33, с. 4; 38; 40]. Цим визначається актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність у сучасному волейболі як фактор, що визначає зміст навчально-тренувального процесу.

Предмет дослідження – прямий нападаючий удар як основний засіб завершення атакуючих дій.

Мета дослідження – визначити основні чинники, які впливають на результативність прямого нападаючого удару у волейболі.

Завдання дослідження:

1. Визначити критерії оцінки техніко-тактичної підготовленості волейболістів.
2. Виявити місце прямого нападаючого удару серед інших техніко-тактичних дій.
3. Виявити ефективність застосування прямого нападаючого удару як чинника, що зумовлює результативність змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; - педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду роботи із волейболістами 17-22 років, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; соціологічні методи дослідження (анкетне опитування); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у дослідженні та розробці методичного забезпечення навчально-тренувального процесу волейболістів для розвитку стрибкової підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 12 таблиць та 3 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив що питанню вдосконаленню техніки прямого нападаючого удару у волейболі у вітчизняній та зарубіжній літературі приділяється недостатня увага. Основний акцент дослідники роблять не на якісній стороні цієї рухової дії, а на кількісній стороні.

2. Зміни у правилах гри визначили необхідність перегляду критеріїв оцінки кількісних та якісних показників підготовки команд. Критерії, що використовуються у теперішній час, не дозволяють дати адекватну оцінку якості техніко-тактичної підготовленості волейболістів.

3. Із запровадженням нових правил знизилася кількість способів завершення атак. Майже всі атаки завершуються нападаючими ударами. При цьому прямий нападаючий удар є головним фактором результативності у грі. За нашими даними, до 92 % очок у змагальних умовах досягається саме цим ударом. Рівень володіння цією технічною дією практично визначає рівень підготовленості атакуючого гравця.

4. Нами виявлено недостатність ефективного тренувального процесу щодо підвищення результативності прямого нападаючого удару виключно в ігрових та змагальних умовах. На базі науково-обґрунтованого застосування цільових програм можливе підвищення ефективності тренувального та змагальних процесів та якості підготовки волейболістів загалом.

5. Одним із головних критеріїв підвищення результативності є покращення показників стрибка у висоту. Запропонована нами методика дозволяє достовірно ($p < 0,05$) поліпшити показники стрибка у висоту для вдосконалення прямого нападаючого удару.

Запропонована методика виявлення кількісних та якісних показників може застосовуватись у роботі з командами різного рівня підготовленості. Досліджена нами методика розвитку стрибкової підготовленості з метою покращення якості атакуючих дій волейболістів є ефективною та може

застосовуватися тренерами для вирішення завдань підготовки кваліфікованих волейболістів. Специфічна спільність спортивних ігор дозволяє використовувати досліджені закономірності у практичній роботі у інших видах спорту для вирішення аналогічних завдань.

Для покращення стрибкової підготовленості необхідно використовувати опір, який не повинен перевищувати 20 % від можливого для волейболіста у плані докладання максимальних зусиль.

6. Показники результативності виконання прямого нападаючого удару можна використовувати тренерам як критерій для оцінки майстерності волейболістів. Окремі показники (висота стрибка, час перебування у безопорному положенні) можна використовувати для відбору гравців за ігровими амплуа. Запропонована методика може суттєво покращити якість навчально-тренувального процесу у напрямку вдосконалення атакуючих дій.

СПИСКО ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар А. О., Солопчук Д. М. Історія міжнародного олімпійського і спортивного руху: навчально-методичний. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута”», 2017. 200 с.
2. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
3. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с.
4. Вихляєва Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПП ім. Ігоря Сікорського ; Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
6. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
7. Горчанюк Ю. А. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів 9-11 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Випуск 5(125). С. 54-58.
8. Довбиш В. І. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2009. Випуск № 1. 60 с.

9. Дробний П. Д. Виникнення і розповсюдження класичного волейболу в світі як рекреаційної гри на дозвіллі. 1-й рекреаційний етап (1895-1918 рр.), 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895-1964рр.): методичні рекомендації. Серія: «Історія волейболу». Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 50 с.

10. Дробний П. Д. Класичний волейбол — чинник фізичного і національного виховання молоді у світі. II-й фізкультурний етап (1918-1945 рр.) 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895-1964 рр.). Методичні рекомендації. Серія: «Історія волейболу». Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 76 с.

11. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

12. Єременко В. Г. Фізичне виховання. Волейбол : практикум. К. : НАУ, 2013. 44 с.

13. Зайцева Ю. В., Корносенко О. К., Тараненко І. В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. Педагогічні науки. Полтава, 2022. Випуск № 79. С. 18-23.

14. Зайцева Ю. В. Наукові основи відбору перспективних волейболістів для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Випуск 98, том II. Чернігів, 2012. С. 237-240.

15. Ковцун В. І. Оцінка фізичної та технічної підготовленості волейболістів 12-13 років. Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. Львів, 2010. Випуск № 46. С. 24-26.

16. Козак Є. П., Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. 152 с.

17. Козак Є. П., Плахтій П. Д. Порівняльна характеристика змін спеціальної працездатності волейболістів після тренувальних мікроциклів з різною спрямованістю. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. 248-252 с.

18. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.

19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

20. Кудрявець Д.С. Волейбол: 5-9 класи. К. Шкільний світ, 2011. 96 с.

21. Лапинский Е. В. Шляхи розвитку великого чоловічого волейболу в Україні. Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студентської молоді /під ред. Р.Т. Раевского. Одеса: Наука і техніка, 2010. С. 97-98.

22. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 54 с.

23. Маклоуф М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки : автореф. дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

24. Медвідь М. М. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 87 с.

25. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. Спортивні ігри №2. Науковий журнал, Харків : ХДАФК, 2016. С.16-18.

26. Мітова О. О., Малойван Я. В., Кіреєв О. А. Основні тенденції розвитку сучасного волейболу. Методичні рекомендації (для студентів, викладачів, тренерів). Дніпропетровськ, 2012. 120 с.
27. Міщук, Д. М., Анікеєнко, Л. В. Характеристика ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спор, 2014. Випуск 118(4), с.118-121.
28. Міщук Д. М. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділення волейболу [Електронний ресурс]. Київ : НТУУ «КПІ», 2009. 68 с.
29. Міщук Д. М. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс]: методичні. Київ: НТУУ «КПІ», 2015. 29 с.
30. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
31. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.
32. Носко М. О., Гаркуша С. В., Бріжата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті [Текст] : навч. посіб. для студентів спец. «Фізичне виховання» Київ : Леся, 2012. 263 с.
33. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки. Миколаїв: МНАУ, 2015. 32 с.
34. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ. 2018. 130 с.
35. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.

36. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.

37. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с.

38. Прозар М. В., Алексєєв О. О. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. [редкол.: І.І.Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 303-310.

39. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

40. Прозар М., Костантинова Ж., Якушева Ю., Комарова Т., Кужель М., Хомовський О., Цимбалістий В., Балан С. Фізична підготовленість кваліфікованих волейболісток в підготовчому періоді загальнопідготовчого етапу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2021. Випуск 23. С. 39-45.

41. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

42. Прозар М., Петрова Ю., Якушева Ю., Авінов В., Комарова Т., Кужель М., Андрєєв С., Цимбалістий В., Степанков С., Цимбалістий В., Балан С. Виступ жіночих волейбольних команд «СУПЕРЛІГИ DMART» у регулярному

чемпіонаті України сезону 2022-2023. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2023. Випуск 28(1). С. 52-58.

43. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В., Телебей С. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

44. Пустовойт Н. Е. Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті: методична розробка. Кропивницький, 2017. 25 с.

45. Радченко О. В., Котюх В. О. Основи формування спортивної майстерності волейболістів. Матеріали Всеукраїнської онлайн наукової конференції з міжнародною участю. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти, 2022. с. 99-101.

46. Радченко О. В., Радченко С. В., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплуа. Спортивні ігри, 2021. Випуск №3(21). С. 50-59.

47. Радченко О. В., Радченко С. В. Шляхи підвищення результативності волейболістів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. 2021. К., С. 39-40.

48. Радченко О. В. Тактична підготовка волейболістів. Методичні вказівки для студентів, викладачів фізичного виховання. Луцьк : ЛДТУ, 2007. 32 с.

49. Рогаль І. В., Васькевич С. С. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск № 6 (114) С. 64-67.

50. Сокольвак 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 ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. Випуск № 4 (20). С. 486-491.

51. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г., Веретельникова Ю. А., Куций Д. В., Посипайко А. О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. ХНМУ, 2012 р. 104 с.

52. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

53. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с.

54. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

55. Хавруняк І. В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах. Молодий вчений. 2015. Випуск № 2 (17). С. 511-514.

56. Чхань А. А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2017. 40 с.

57. Чхань А. А. Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з волейболу для студентів всіх напрямів і спеціальностей. Вінниця : ВНТУ, 2017. 42 с.

58. Швай О. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. Випуск № 2 (18). С. 332-335.

59. Sally, K. (2004). Coaching Successfully Series. Champaign, IL: Human Kinetics.

60. Viera, B., Bonnie, J.(1996). Volleyball: steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics.