

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: **«ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТОК, ЯК ОСНОВА ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Салманова Айгюн Сананівна

Керівник: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Васкан І. Г.,**

кандидат педагогічних наук доцент, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО КЛАСИЧНОГО ВОЛОЕЙБОЛУ, ЯК ПРОГРЕСУЮЧОГО ІГРОВОГО ВИДУ СПОРТУ	7
1.1. Перспективи розвитку сучасного волейболу	7
1.2. Деякі особливості щодо підходів аналізу змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів.....	9
1.3. Взаємозв'язок тренувального та змагального процесу	13
1.4. Деякі особливості тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів	16
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	28
3.1. Загальні особливості технічної підготовленості висококваліфікованих волейболістів	28
3.2. Результати кількісно-якісної характеристики змагальної підготовленості кваліфікованих волейболістів	36
3.2.1. Результативність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності	36
3.2.2. Кількісно-якісна характеристика гри у нападі.....	41
3.2.3. Кількісно-якісна характеристика дій у захисті кваліфікованих волейболістів	49
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

НПП – науково-педагогічні працівники

ТТП – техніко-тактична підготовка;

ВСТУП

Актуальність теми. Волейбол як вид спорту за останні кілька років зазнав значних змін, пов'язаних як з природним процесом розвитку гри, так і з кардинальними змінами в правилах, що відбулися в 90-ті роки. Все це справило серйозний вплив на змагальну та тренувальну діяльність провідних волейболістів світу. Поряд із класичним волейболом активно розвиваються такі різновиди гри, як пляжний волейбол, волейбол для інвалідів.

У цьому дослідженні розглядаються питання змагальної та тренувальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у класичному волейболі. Зміни структури і змісту змагальної діяльності, що відбулися, суттєво вплинули на організацію та зміст тренувального процесу. Недооцінка значущості цієї проблеми негативно позначається на результатах змагань [1; 2, с. 3-4; 19; 33].

Результативність змагальної діяльності у волейболі залежить від багатьох факторів, основні з них це техніко-тактичний арсенал гравців і команди в цілому, фізична підготовленість, психологічний стан. У цій роботі розглядаються у взаємодії технічні, тактичні та фізичні компоненти готовності висококваліфікованих волейболістів до ефективної діяльності змагань.

Враховуючи посилення залежності тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів від умов та змісту спортивного змагання, актуальним є завдання аналізу змагальної діяльності та вдосконалення на його основі управління змагально-тренувальною діяльністю. Лише на основі глибокого аналізу змагальної діяльності, виявлення основних тенденцій у розвитку сучасного волейболу можливе побудова ефективної системи підготовки висококваліфікованих волейболістів [3, с. 22-23; 5; 10, с.100-101].

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес висококваліфікованих волейболістів.

Предмет дослідження – успішні техніко-тактичні дії висококваліфікованих волейболістів, як запорука вдалого виступу на змаганнях.

Мета дослідження – проаналізувати техніко-тактичні дії, які безпосередньо впливають на змагальну діяльність висококваліфікованих волейболістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити основні тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі.

2. Із використанням програмного забезпечення DATA VOLLEY сайту федерації волейболу України визначити статистичні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів.

3. На основі аналізу змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів зробити відповідні висновки.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення досвіду тренерів провідних команд, педагогічне спостереження, хронометрування, аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів з використанням комп'ютерних технологій, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати наукового дослідження можуть бути використані під час підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». Також матеріали дослідження варто використовувати НПП у процесі викладання обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки Підвищення спортивної майстерності з волейболу. У процесі підвищення кваліфікації тренерів з волейболу доречним буде використання матеріалів роботи для ефективної побудови навчально-тренувального процесу не лише висококваліфікованих волейболістів, але й спортсменів нижчих розрядів.

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 64 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 10 таблиць та 8 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 56 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Класичний волейбол на сучасному етапі розвитку відрізняється складним характером змагального протистояння спортсменів, що вимагає глибокого вивчення змагальної діяльності та на цій основі розробки технології змагально-тренувальної діяльності волейболістів.

2. Значні зміни відбулися у змісті технічної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Найбільшого поширення у сучасному волейболі набула силова подача у стрибку. Ефективність силових подач в стрибку значно вища, ніж інші способи подачі. Основним способом прийому подачі залишається прийом знизу (88 % – збірні та 85% – чемпіонат України). Наявна тенденція збільшення використання прийому подачі зверху – до 12-15 %.

Найбільшу питому вагу займає нападаючий удар по ходу (49 % – збірні, 58 % – чемпіонат України). Частка нападаючого удару з переводом становить 22 % і 30 % відповідно, обманного нападаючого удару – 19 % і 20 %. В іграх збірних команд нападаючий удар із переводом використовується набагато частіше, ніж у чемпіонаті України.

3. Істотні зміни відбулися у тактичній побудові нападі та захисті. Провідні команди світу за доброго «доведення» прагнуть розвивати атаки зі швидких передач рівномірно у всіх зонах нападу. Найбільш висока результативність нападу зафіксована в атаках зі швидких передач: у зоні 3 – 62-64 %, у зоні 4 – 56-58 %, у зоні 2 – 50-52 % та з глибини майданчика – 68-70 %. Ефективність нападу з високих передач значно менша (30-40 %). Збільшилася частка атак із глибини майданчика – до 21 % в іграх збірних команд та 19 % в іграх чемпіонату України. Питома вага атак, що виконується при поганому доведенні, досягає 30-40 % від загальної кількості, що пов'язано з ускладненням подач.

Збільшилася питома вага групового блокування, зокрема потрійного. Блокуючі групуються біля зони 3, а потім синхронно переміщуються на край сітки. Це призвело до зміни розташування гравців у захисті. Зміни у правилах сприяли більш ефективній грі команд у захисті. Підвищилася ефективність захисних дій, що призвело до збільшення «догравань» і, як наслідок, розіграшів середньої складності (7-10 с), складних (11-15 с) та надскладних (16-31 с).

4. Порівняльний аналіз результативності техніко-тактичних дій переможців та переможених виявив найбільш значущі фактори: результативність дій у нападі, ефективність подачі, результативна гра на блоці, кількість виграних «догравань», помилки в атаці. Найбільша кількість очок у сучасному волейболі набирається за рахунок атакуючих дій. Далі за рівнем йдуть помилки суперників, результативне блокування та виграш очок безпосередньо з подачі.

5. Виявлено відмінності у структурі та змісті змагальної діяльності представників різних ігрових амплуа. У догравальників та розігравальних гравців переважають техніко-тактичні дії середньої інтенсивності. У «діагональних» кількість техніко-тактичних дій високої та середньої інтенсивності приблизно однакова та максимальна серед усіх ігрових амплуа. У гравців першого темпу переважають техніко-тактичні дії високої інтенсивності. У грі «перших темпів» є значні (3-5 хвилин) паузи. Змагальна діяльність «ліберо» характеризується явним переважанням дій середньої інтенсивності.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення питання щодо побудови тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів на основі тенденцій розвитку сучасного класичного волейболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. С. 271-278.
2. Волков Є. П., Лісянський В. К. Методичний посібник. Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень. Харків : ФВУ, 2002. 18 с
3. 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.
4. Гнатчук В.І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 3-6.
5. Гнидюк О. П. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА, 2023. С. 123-126.
6. Градусов В.О., Ліснянський В.К., Мельник А.Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності: Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХПШ, 2011. № 6. С. 10-14.
7. Жула Л. В., Жула В. П., Ткаченко С. В. Оперативний контроль змагальної діяльності волейболісток високої кваліфікації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. Вип. 10 (166). С. 274-277.

8. Ковальчук Р. О. Аналіз тактичних дій волейбольної команди. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА., 2023. С. 151-154.

9. Козак Є. П. Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 150 с.

10. Козак Є. П. Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута» О. А., 2015. 180 с.

11. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.

12. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

13. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. Київ: НУФВСУ. 2012. 560 с.

14. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2016. С. 138-142.

15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.

16. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.

17. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.

18. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.
19. Лежньова О. В., Качан В. В. Модельні показники ефективності техніко-тактичних дій зв'язуючого гравця у волейболі в процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 4 (112). С. 75-79.
20. Мельник А. Ю. Аналіз статистичних даних виконання подач у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів. *Спортивні ігри*. 2017. № 2. С. 36-38.
21. Мельник А. Ю. Вивчення залежності ефективності подач від напруженості гри у змагальній діяльності волейболістів високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. Вип. 16: у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2012. Т. 1. С. 176-181.
22. Мельник А. Ю. Вивчення впливу психоемоційного стану волейболістів на техніко-тактичні показники у змагальній діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 19. С. 13-19.
23. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 16-18.
24. Носко Р. В. Методи статичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Випуск 91. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. Чернігів : ЧНПУ, 2012. № 91. Т.ІІ. С. 211-213.
25. Носко М.О., Власенко С.О. Педагогічні основи підготовки волейболістів високої кваліфікації: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2001. №1. С. 3-6.
26. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. С. 214-215.

27. Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.

28. Прозар М. В., Козак Є. П. Волейбол. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 176 с.

29. 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.

30. Прозар М. В., Козак Є. П. Дослідження ролі і значення лідерства в тактиці гри (на прикладі волейболу). Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів: вип. 4, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2005. Т. 3. С. 150-151.

31. Прозар М. В., Козак Є. П. Експериментальне дослідження особливостей психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих волейболісток. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів : вип. 7, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. Т. 3. С. 169-170.

32. Прозар М. В., Козак Є. П. Психофізіологічні особливості тактичних дій волейболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів : вип. 5, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. Т. 3. С. 187-188.

33. Прозар М. В. Особливості індивідуальної підготовки гравців високого класу у волейболі. Збірник наукових праць за матеріалами звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів, 11-12 березня 2009 р. : вип. 8, у 4 т. Кам'янець-Подільський, 2009. Т. 4. С. 121-123.

34. Прозар М. В. Особливості контролю за функціональним станом волейболістів і рівнем розвитку їх фізичних якостей. Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. Вип. 5. С. 144-148.

35. Прозар М. В. Особливості психологічної підготовки гравців високого класу у волейболі. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 9, у 5 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. Т. 5. С. 112-114.

36. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. 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.

37. Прозар М. В. Теоретичне дослідження особливостей підготовки розігравального гравця у волейболі. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 16, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Т. 2. С. 120-121.

38. Прозар М. В., Петров О. П. Характеристика лікарського контролю під час підготовки волейбольної команди до ігрового сезону. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. Вип. 5. С. 204-209.

39. Прозар М. В. Спортивні змагання як засіб підвищення майстерності волейболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : Проблеми теорії та методики фізичного виховання, Олімпійського та професійного спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини. Серія педагогічна. Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2006. Вип. 4. С. 186-191.

40. Прозар М. В. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі. Збірник наукових праць за матеріалами I наукової конференції молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. Вип.1. С. 229-230.

41. Радченко О. В., Констанкевич В. П., Дмитрук В. С. Аналіз змагальної діяльності волейбольних команд України під час війни 2022 року. Спортивні ігри. 2023. № 2 (28). С. 97-111.

42. Тропін Ю. М. Змагальна діяльність в командних спортивних іграх (огляд літературних джерел). Спортивні ігри. 2023. № 1 (27). С. 62-73. DOI: <https://doi.org/10.1591/si.2023-1.06>.

43. ФВУ. Офіційний сайт. Режим доступу : <https://www.fvu.in.ua/uk>.

44. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. Випуск 20. С. 403-407. – URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23062>.

45. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» : зб. наук. пр. 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С. 239-243.

46. Щепотіна Н. Дослідження методів оцінки змагальної діяльності волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2012. Випуск 14. Вінниця. С. 145-149.

47. Щепотіна Н. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск 18. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. С. 239-245.

48. Якушева Ю., Мичковська Л., Пільганчук Л. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Випуск 20. С. 407-410.

49. Bob, M. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

50. Boichuk, B., Iermakov, S., Nosko, M. (2017). Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 884-891.

51. Clemens, T., McDowell, J. (2012). *The Volleyball Drill Book*. Champaign, IL: Human Kinetics.

52. Galamandjuk L., Prozar M., Stasjuk I., Guska M. et al. Physiological characteristics and physical fitness of girls at the beginning of classes at the volleyball sports school. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), 17(4), Art. 276. 2017. P. 2467-2471.

53. Resende, R., Sarmiento, H., Falcão, W., Mesquita, I., Fernández, J. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 475-484.

54. Robert, M. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

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