

CHAPTER «PEDAGOGICAL SCIENCES»

VOLLEYBALL AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ УСТАНОВ ВИЩОЇ ОСВИТИ

Zhanna Antipova¹

Tatyana Barsukova²

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-021-6-3>

Abstract. The proposed monograph contains recommendations for the organization of training volleyball classes with students of higher education institutions in order to improve the development of special qualities and skills of volleyball players. The system of volleyball classes is presented, the technique of development of special and general physical training and exercises promote development of physical qualities, formation of specialized motor skills and abilities, strengthening and maintenance of health of students taking into account specificity of our, legal educational institution. Experimental work on the application of the program of the initial stage of learning the game, which was conducted at the National University “Odessa Law Academy” in the 1st year of the Judicial and Administrative Faculty. Improvement of methods and techniques, innovative approach in conducting volleyball lessons is an urgent problem, as modern education in a law school places high demands on students, including their health, because the professional status of a lawyer involves high level of physical and mental health. Developed and submitted exercises can positively affect the level of skill involved, prepare them for participation in competitions.

¹ Senior Lecturer at Department of Physical Education, National University «Odessa Law Academy», Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

² Senior Lecturer at Department of Physical Education, National University «Odessa Law Academy», Ukraine

The recommendations given in the proposed monograph can be used by teachers of higher education institutions to conduct classes with students; students who learn to play volleyball on the basis of the “minimum” course, as well as for those who want to learn the game, training at the place of residence or on vacation.

1. Вступ

Волейбол – одна з найпоширеніших спортивних ігор серед студентів вищих навчальних закладів. Популярний цей видів спорту тому, що йому легко навчитися, він широко доступний і динамічний. Волейбол – це командна гра, в якій кожен гравець координує свої дії з діями своїх партнерів. Різні функції гравців зобов’язують їх постійно взаємодіяти один з одним для досягнення спільної мети. Прагнення перевершити суперника у швидкості дій, кмітливості, точності подачі, чіткості передач і інших дій, спрямованих на досягнення перемоги, вчить студентів мобілізувати всі свої можливості, діяти з максимальним зусиллям, долати труднощі, що виникають в процесі спортивна боротьба.

В сучасних умовах підготовки різних фахівців вищої освіти однієї зі складових навчання є формування у студентів знань і умінь в області фізичного виховання, технологій здоров’я і вміння застосовувати їх на практиці. Спортивна гра «Волейбол» формує у студентів позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та може розглядатися як один із засобів проведення дозвілля. Дані нами рекомендації дозволяють студентам систематизувати та поглибити знання з дисципліни «Фізична культура» з розділу програми «Волейбол». Дані знання сприятимуть успішному опануванню студентами спеціальними технічними навичками гри, тактичними діями, правилами гри.

Представлена так звана «Додаткова освітня програма з навчання гри в волейбол», я має фізкультурно-спортивну спрямованість за рівнем засвоєння, поглибленої, передбачає розвиток і вдосконалення базових фізичних якостей, формування моторики, зміцнення здоров’я студентів. У сучасних умовах у вищих навчальних закладах у студентів часто розвивається гіподинамія через великі теоретичних навчальних навантажень і обсягів самостійного навчання. Представлена програма покликана частково розв’язувати цю проблему, вона спрямована на задоволення потреби в активних фізичних навантаженнях, загальне

зміцнення організму студента і підтримку всіх його функціональних можливостей. Новизна та оригінальність представленої нами програми полягає в тому, що вона враховує специфіку додаткової освіти й охоплює набагато більше людей, що бажають займатися цим видом спорту, пред'являючи посильні вимоги в процесі навчання. Це дає можливість зайнятися волейболом «з нуля» всім який бажає (хоче) студентам, приділити увагу формуванню мотивації до здорового способу життя, а також комплексно підійти до виховання гармонійної людини, тому сучасному світі гра в волейбол не втрачає і сьогодні своєї актуальності. Грамотно побудовані навчальні заняття з волейболу зі студентами повинні ґрунтуватися на знання анатоомофізіологічних особливостей молодого організму. Ефективність навчального процесу залежить від безлічі факторів: працездатності студентів, рівня загальної активності займаються, швидкості та прояви її елементарних форм.

2. Зміст програми початкового етапу

Спортивна гра в волейбол включена в програму початкового етапу навчання техніці гри, який полягає в розвитку швидкості зорово-рухової реакції та тактичного мислення займаються, та складається з теоретичного та практичного розділів, кожен з яких вирішує свої певні завдання.

У зміст теоретичного розділу програми підготовки входить вивчення розвитку фізичної культури та спорту, основ фізичного виховання, методика навчання, навчально-тренувальні заняття, техніка і тактика, правила гри. Ті, хто займаються також повинні організувати й провести змагання з волейболу. Придбання теоретичних знань сприяє гарному засвоєнню програмного матеріалу, зростанню і розвитку спортивного вдосконалення волейболістів, глибокому усвідомленню практичного матеріалу, який допоможе більш успішно заволодівати навичками ігрової діяльності. Практичний розділ програми передбачає: опанування технікою основних способів нападу і захисту; формування навичок діяльності гравця спільно з партнерами на основі взаєморозуміння та узгодження; придбання навичок організації та проведення самостійних занять з волейболу; сприяння загальному фізичному розвитку і направлено на вдосконалення фізичних якостей стосовно до даного виду спорту. Цей розділ програми розрахований на

вивчення, закріплення, вдосконалення отриманих теоретичних навичок і освоєння знаннями.

Мета програми. Програма початкового етапу навчання гри в волейбол для студентів має свою мету: забезпечення всебічного розвитку особистості, і завдання: оздоровчі, освітні та виховні. Для всебічного розвитку особистості необхідно: владати основами фізичної культури; придбати міцне здоров'я; розвинути рухові якості (силу, витривалість, гнучкість, координовані рухи, швидкість реакції), розвинути почуття ритму і такту, прищепити любов до спорту.

Для досягнення цієї мети вирішуються завдання:

1. *Оздоровчі:* вироблення стійкості організму до несприятливих умов середовища; сприяти зміцненню здоров'я; сприяння гармонійному фізичному розвитку; розвиток рухових здібностей; всебічне виховання рухових якостей; створення надійної бази фізичного вдосконалення і підготовленості для будь-яких форм рухових проявів в різних областях праці та спорту і т.де, зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.

2. *Освітні:* навчити життєво важливим руховим умінням і навичкам; розвинути необхідні фізичні якості (силу, витривалість, гнучкість, координацію руху, швидкість реакції, влучність), навчити гарному виконанню вправ.

3. *Виховні:* виконання свідомих рухових дій; любов до спорту; почуття відповідальності за себе, а також волю, сміливість, активність; вихованню моральних і вольових якостей; залучення студентів до спорту; усунення шкідливих звичок.

Досягти цілей програми можливо тільки вирішивши на навчальних заняттях всі оздоровчі, освітні та виховні завдання.

3. Тематичний план та розподіл програмного матеріалу

Запропонований нами тематичний план занять програми початкового етапу складається з вивчення окремих теоретичних тим по «Історія розвитку волейболу», «Загальні основи гри в волейбол», «Правила гри і методика суддівства», «Технічна підготовка волейболістів», «Фізична підготовка волейболістів», «Методика проведення навчально-тренувальних занять волейболістів» (4 години на тиждень, 68 годин на рік).

Zhanna Antipova, Tatyana Barsukova

№ п/п	ВИВЧАЮТЬСЯ ТЕМИ	Кількість занять	Кількість годин
1.	Історія розвитку волейболу. Загальні основи волейболу.	1	2
2.	Правила гри і методика суддівства	1	2
3.	Технічна підготовка волейболістів	2	4
4.	Фізична підготовка	2	4
5.	Методика тренування волейболістів	1	2
	Навчання техніці гри в волейбол Техніка нападу:		
6.	переміщення	1	2
7.	стійки	1	2
8.	подачі	10	20
9.	передачі	5	10
10.	нападаючі удари	5	10
	Техніка захисту:		
11.	переміщення	2	4
12.	прийом м'яча	3	6
13.	блок	3	6
	Вивчення тактики гри в волейбол: Тактика нападу:		
14.	індивідуальні дії	2	4
15.	групові дії	2	4
16.	командні дії	2	4
	Тактику захисту:		
17.	індивідуальні дії	7	14
18.	групові дії	7	14
19.	командні дії	7	14
20.	Гра за правилами із завданням	4	8
	Ітого:	68	136

Розподіл запланованого матеріалу розраховано на 4 години на тиждень.

Chapter «Pedagogical sciences»

№ заняття	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ
№ 1.	Історія розвитку волейболу	<ul style="list-style-type: none"> – Становлення волейболу як виду спорту – Послідовність і етапи навчання волейболістів. – Загальні основи волейболу
№ 2, № 3	Правила гри і методика суддівства	<ul style="list-style-type: none"> – Правила гри і методика суддівства змагань. – Еволюція правил гри з волейболу – Спрощені правила гри – Діючі правила гри. – Методика суддівства змагань. – Термінологія і жестикуляція.
№ 4, № 5	Технічна підготовка волейболіста	<ul style="list-style-type: none"> – Значення технічної підготовки для підвищення спортивної майстерності. – Основні завдання технічної підготовки. – Особливості проведення занять в початковому періоді навчання техніці. – Всебічна фізична підготовка – необхідна умова успішного освоєння техніки в початковому періоді навчання. – Визначення та виправлення помилок. – Завдання тренувального процесу. – Показники якості спортивної техніки (ефективність, економічність, простота вирішення завдань, стійкість перед перешкодами) – Основи вдосконалення технічної підготовки. – Методи і засоби технічної підготовки. – Контроль технічною підготовкою.
№ 6, № 7	Техніка гри в волейбол	<ul style="list-style-type: none"> – Взаємозв'язок техніки нападу і захисту в навчанні і тренуванні. – Ознайомлення з технікою гри. – Послідовність, методи, методичні прийоми при навчанні та вдосконаленні техніки гри. – Роль змагань для перевірки технічної підготовки гравців. – Нормативні вимоги і випробування з технічної підготовки. – Техніка гри, її характеристика. – Особливості сучасної техніки волейболу, тенденції її подальшого розвитку. – Термінологія. – Техніка нападу, техніка захисту. – Взаємозв'язок розвитку техніки нападу і захисту.

Zhanna Antipova, Tatyana Barsukova

№ 8, № 9.	Фізична підготовка	<ul style="list-style-type: none"> – Характеристика засобів і методів, що застосовуються при проведенні загальнорозвиваючих, підготовчих, підвідних і спеціальних вправ. – Підбір вправ при складанні та проведенні комплексів з фізичної підготовки. – Індивідуальний підхід до займаються при вирішенні завдань фізичної підготовки. – Види контрольних тестів з фізичної підготовки. Проведення тестування.
№ 10.	Методика тренування волейболістів	<ul style="list-style-type: none"> – Підбір та застосування вправ для виправлення помилок в техніці гри. – Підбору і проведення вправ для розвитку фізичних якостей. – Аналіз засобів і методів при навчанні основним технічним прийомам. – Види вправ і методи, що застосовуються при навчанні. – Застосування технічних засобів при навчанні техніці.
Вивчення техніки гри у волейбол техніка нападу:		
№ 11.	стартові стійки	<p>Стойка, основна:</p> <ul style="list-style-type: none"> – статична і динамічна стартова стійки
№ 12.	Освоєння техніки переміщень, стійок волейболіста в нападі	<p>Техніка стійок,</p> <ul style="list-style-type: none"> – переміщень волейболіста в нападі (біг, ходьба, стрибки: – поштовхом двома з розбігу, з місця; – поштовхом однієї з розбігу, з місця).
№ 13.	Освоєння техніки переміщень, стійок волейболіста в захисті	<ul style="list-style-type: none"> – Техніка стійок, переміщень волейболіста в захисті. – Ходьба звичайним кроком, скрестного кроком (біг), приставним кроком (біг). – Випади: вперед, в сторону. – Зупинки: стрибком, кроком, двома зверху, вперед (короткі, середні, довгі) на місці.
Навчання техніки подачі м'яча:		
№ 14, № 15	Навчання техніці нижньої прямої подачі	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи для навчання нижньої прямої подачі; – спеціальні вправи для навчання нижньої прямої подачі;

Chapter «Pedagogical sciences»

№ 16, № 17.	Навчання техніці нижньої бічної подачі	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи для навчання нижній бічній подачі; – спеціальні вправи для навчання нижній бічній подачі;
№ 18, № 19, № 20.	Навчання техніці верхньої прямої подачі	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи для навчання верхньої прямої подачі; – спеціальні вправи для навчання верхньої прямої подачі;
№ 21, № 22.	Навчання техніки верхній боковій подачі	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи для навчання верхній боковій подачі; – спеціальні вправи для навчання верхній боковій подачі;
№ 23.	Навчання укороченою подачі	<ul style="list-style-type: none"> – спеціальні вправи для навчання укороченою подачі – подача на точність;
№ 24, № 25.	Навчання техніці верхніх передач	<ul style="list-style-type: none"> – техніка передачі м'яча двома руками зверху – техніка передачі м'яча в стрибку над собою, тому (короткі, середні, довгі). – двома руками з поворотом, без повороту однією рукою.
№ 26, № 27, № 28.	Навчання техніці передач в стрибку (відбивання кулаком вище верхнього краю сітки).	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи для навчання: – з набивними м'ячами, з баскетбольними м'ячами; – спеціальні вправи в парах на місці; – спеціальні вправи в парах з переміщенням; – спеціальні вправи в трійках; – спеціальні вправи у сітці
№ 29, № 30.	Навчання техніці передач знизу	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи з набивними м'ячами; – імітаційні вправи з волейбольними м'ячами; – спеціальні вправи індивідуально під стіною; – спеціальні вправи в групах через сітку; – вправи для навчання передачі однією рукою знизу
№ 31, № 32, № 33, № 34, № 35.	Навчання техніці нападаючих ударів	<ul style="list-style-type: none"> – підбивають вправи з набивним м'ячем; – вправи для навчання напригіванням; – вправи з тенісним м'ячем; – вправи для навчання замаху і удару по м'ячу; – спеціальні вправи біля стіни в опорному положенні; – спеціальні вправи біля стіни в стрибку (в парах); – спеціальні вправи з м'ячем і гумовими амортизаторами; – спеціальні вправи на підкидного містку; – спеціальні вправи в парах через сітку;

Zhanna Antipova, Tatyana Barsukova

Техніка захисту:		
№ 36, № 37, № 38.	Навчання техніці прийому подач	<ul style="list-style-type: none"> – вправи для навчання переміщенню гравця; – імітаційні вправи з баскетбольними м'ячами по техніці прийому подачі (на місці, після переміщення); – спеціальні вправи в парах без сітки; – спеціальні вправи в трійках без сітки; – спеціальні вправи в парі через сітку.
№ 39, № 40.	Навчання техніці прийому м'яча з падінням	на спину, стегно-спину, на бік, на гомілки, перекид, на руки – груди
№ 41, № 42, № 43.	Навчання техніці блокування (рухоме, нерухоме)	<ul style="list-style-type: none"> – вправи для навчання переміщенню блокуючих гравців; – імітаційні вправи з техніки блокування (на місці, після переміщення); – імітаційні вправи з техніки блокування з баскетбольними м'ячами (в парі); – спеціальні вправи по техніці блокування через сітку (в парі); – вправи з техніки групового блоку (імітаційні, спеціальні)
Вивчення тактики гри в волейбол Тактика нападу:		
№ 44, № 45, № 46.	Навчання і вдосконалення індивідуальних дій	<ul style="list-style-type: none"> – Групові взаємодії. – Характеристика командних дій у нападі. – Умовні назви тактичних дій в нападі. – Функції гравців. – Взаємодія гравців всередині лінії і між лініями. – Визначення ефективності гри в нападі гравців і команди в цілому
№ 47.	Навчання індивідуальним тактичним діям	<ul style="list-style-type: none"> – При виконанні друге передачі, – підбір вправ, складання комплексів вправ для розвитку швидкості переміщень
Тактика захисту:		
№ 48	Навчання і вдосконалення індивідуальних дій	<ul style="list-style-type: none"> – Групові взаємодії. – Характеристика командних дій. – Взаємодія гравців. – Визначення ефективності гри в захисті гравців і команди в цілому.

Chapter «Pedagogical sciences»

№ 49, № 50.	Навчання індивідуальним тактичним діям при виконанні перших передач на удар	<ul style="list-style-type: none"> – Навчання техніці передачі в стрибку: Откідка, відволікаючі дії при друге передачах. – Подбора вправ для виховання швидкості дій у відповідь. – Вправи на розслаблення і розтягування. – Навчання техніці бічного нападаючого удару, подачі в стрибку. – Підбір вправ для вдосконалення орієнтування гравця. – Навчання тактиці подач, подач в стрибку СФП. – Підбір вправ для розвитку спритності, гнучкості.
№ 51.	Навчання тактиці нападаючих ударів	<ul style="list-style-type: none"> – Нападаючий удар задньої лінії. СФП. – Підбір вправ для розвитку спеціальної сили.
№ 52.	навчання індивідуальним тактичним діям блокуючого гравця	<ul style="list-style-type: none"> – Вправи для розвитку стрибучості. – Нападаючий удар поштовхом однієї ноги. – Навчальна гра.
№ 53, № 54, № 55.	Навчання відволікаючим діям при нападаючому ударі	<ul style="list-style-type: none"> – Вправи для розвитку гнучкості. – Навчання техніко-тактичних дій нападника гравця (блок-аут). – Вправи для розвитку сили (гантелі, еспандер). – Навчання перемикання уваги і переходу від дій захисту до дій в атаці (і навпаки). – Вправи для розвитку швидкості переміщень.
№ 56	Навчання груповим діям в захисті всередині лінії і між лініями	<ul style="list-style-type: none"> – Підбір вправ для виховання стрибучості і стрибкової спритності волейболіста. – Навчальна гра.
№ 57.	Застосування елементів гімнастики і акробатики в тренуванні волейболістів	<ul style="list-style-type: none"> – Техніко-тактичні дії в захисті при страховці гравцем 6 зони – Навчальна гра.
№ 58.	Застосування елементів баскетболу в заняттях і тренуванні волейболістів	<ul style="list-style-type: none"> – Техніко-тактичні дії в захисті для страховки крайнім захисником, вільним від блоку. – Навчальна гра.
№ 59, № 60.	Навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі подач	<ul style="list-style-type: none"> – Навчання прийому м'яча від сітки. – Навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі нападаючих ударів. – Розвиток координації. – Навчальна гра.

Zhanna Antipova, Tatyana Barsukova

№ 61.	Навчання взаємодій нападника і пасуючого	– Передача м'яча однією рукою в стрибку. – Навчальна гра.
№ 62, № 63, № 64.	Навчання груповим діям у нападі через гравця передньої лінії	– Вивчення слабких нападаючих ударів з імітацією сильних (обманні нападаючі удари). – Навчання груповим діям у нападі через що виходить гравця задньої лінії. – Підбір вправ для розвитку вибухової сили. – Навчальна гра.
№ 65, № 66.	Навчання командним діям у нападі	– Навчальна гра з завданням
№ 67, № 68.	Обучення командним действиям в захисті	– Навчальна гра з завданням.

Примітка: Залежно від індивідуальних можливостей навчальної групи або при неможливості провести 68 занять з об'єктивних причин (хвороби, канікули або ін. поважні причини) викладач може на свій розсуд змінювати порядок різних тем всередині навчального плану, або додавати заняття в інші дні замість пропущених. Можна також виключати деякі заняття або замінювати на інші, які гірше засвоюються.

В результаті вивчення студентами розділу спортивні ігри «Волейбол» студенти повинні

Знати:

1. Теоретичні та методичні основи системи навчання гри в волейбол.
2. Особливості розвитку організму молодого людини і вплив різних вправ на розвиток організму.
3. Техніку і тактику гри, методи навчання.
4. Правила змагань, методичку організації та проведення змагань різного рівня.

Вміти:

1. Проводити з групою підготовчу частину заняття, підбирати вправи і складати комплекси по фізичній підготовці.
2. Оволодіти навичками суддівства.
3. Провести навчально-тренувальні заняття з навчання та вдосконалення прийомів тактики гри.
4. Успішно скласти контрольні нормативи і підтвердити свій «належний» рівень фізичної підготовленості.

4. Контрольні нормативи з технічної підготовки студентів.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначається за таблицею оцінювання восьми спеціально розроблених нормативів. Оцінюються три рівня підготовленості: «Н» – низький Показник; «С» – середній Показник; «В» – високий Показник.

№ нормативу п/п	Контрольні нормативи	оцінки	1 рік навчання			2 рік навчання		
			Н	С	В	Н	С	В
1.	Верхня передача м'яча в стіну, на відстані не менше одного метра (к-ть разів)	Чол.	12	14	16	12	14	16
		Жін.	9	11	14	9	11	16
2.	Нижня передача м'яча в стіну, на відстані не менше одного метра (к-ть разів)	Чол.	10	12	14	10	12	14
		Жін.	8	10	12	8	10	12
3.	Передача м'яча в парах, без втрат. Расстояние 5-6 м (к-ть разів)	Чол.	17	20	25	17	20	25
		Жін.	12	15	20	12	15	20
4.	Подача (нижня / верхня), кількість попадань в площадку	Чол.	5	10	15	-	-	-
		Жін.	3	6	10	-	-	-
5.	Подача (нижня / верхня), кількість попадань в ліву / праву половину майданчика, за завданням викладача	Чол.	2	3	4	3	4	5
		Жін.	1	2	3	2	3	4
6.	Передача на точність через сітку, із зони 4 в зону 6, з 5 спроб	Чол.	3	4	5	3	4	5
		Жін.	3	4	5	3	4	5
7.	Нижні передачі над собою	Чол.	15	20	25	15	20	25
		Жін.	10	15	20	10	15	20
8.	Верхні передачі над собою	Чол.	15	20	25	20	25	30
		Жін.	10	15	20	15	20	25

5. Дослідно-експериментальна робота та висновки

Дослідно-експериментальна робота по застосуванню початкового етапу навчання техніці гри в волейбол у ВНЗ проводилася в Національному університетові «Одеська юридична академія». Для дослідження були взяті студенти 1-го курсу Судово-адміністративного факультету в кількості 54-ти чоловік. Застосовувалися наступні методи дослідження:

- На першому етапі – педагогічне спостереження.
- На другому етапі – оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.
- На третьому етапі – метод математичної статистики.

На першому етапі дослідження нами був використаний метод педагогічного спостереження, за допомогою якого ми змогли детально вивчити та проаналізувати різні форми проведення навчальних занять з навчання волейболу в юридичному навчальному закладі. На підставі вивченої наукової літератури, з урахуванням рівня фізичної та технічної підготовленості студентів даного віку нами була розроблена методика навчання технічним способ гри в волейбол студентів 1-го курсу.

На другому етапі дане тестування являти собою ряд фізичних вправ і вправ по техніці волейболу. Результати тестування показали, наскільки істотні або несуттєві відмінності в рівні підготовленості студентів.

На третьому етапі проводився аналіз отриманих результатів, для їх обробки використовувався метод математичної статистики, на підставі чого були зроблені висновки.

В результаті проведених досліджень і апробації програми початкового етапу навчання техніці гри в волейбол можна зробити висновки, що волейбол є важливим і актуальним засобом фізичного виховання студентської молоді. Дана методика навчання техніці, тактиці гри в волейбол успішно застосована, її використання показало позитивні результати. Тому для досягнення поставленої мети та вирішення завдань навчання раціонально навчання тих, хто займається на початковому етапі навчання згідно з представленою програмі.

Програма розроблена з урахуванням таких педагогічних вимог, які являти собою єдину систему засобів, методів і організаційних форм навчання, спрямованих на формування готовності тих, хто займається виконувати технічних навичок волейболу на рівні рухового вміння.

Використання спеціальних вправ, представлених в програмі, дозволить зміцнити здоров'я студентів, сформувати у них усвідомлене ставлення до ведення здорового способу життя; підвищить мотиваційне ставлення до занять фізичними вправами, волейболом як видом спорту, а також, безумовно, підвищить рівень спортивної майстерності всіх, хто займається.

Тим самим, ми прийшли до висновку, що початковий етап в навчанні техніці гри в волейбол сприяє підвищенню результативності по

опановування технікою і тактикою гри та поліпшення показників за підсумками фізичної підготовленості студентів.

Зміст запропонованої програми відповідає навчальній програмі з фізичного виховання розділу спортивні ігри «Волейбол» в навчальному не профільному закладі вищої освіти та є успішним у підході до рішень основних завдань навчання, зміцненню здоров'я студентів і з працездатності.

Список літератури:

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков : Основа, 2013. 241 с.
2. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск : МЕТ, 2003. 329 с.
3. Лапинский Е.В. Пути развития большого мужского волейбола в Украине. *Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студенческой молодежи* / под ред. Р.Т. Раевского. Одесса : Наука и техника, 2017. С. 97–98.
4. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. Уч. пос. Харьков : ИВМО «ХК», 2017. 156 с.
5. Ванюк О.І., Кемкіна В.І. Розвиток фізичних якостей у студентів ВНЗ за допомогою волейболу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій про загальноосвітній школі*. 2017. Вип. 56–57. С. 553–559.
6. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол : Учеб. пос. Челябинск, 2000. 69 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. и др. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова : Учеб. для студ. высш. учеб. зав. Москва : «Академия», 2004. 400 с.
8. Антипова Ж.І., Барсукова Т.О., Заверзаев В.В. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти : Cientifico – pratica internatiohal «Do desenvol vimento mundail como resultado de realizacoes em ciencia e investiga cao scientifica», Lisboa, Portugal, 2020/10/9. P. 48–52.
9. Антипова Ж.И., Фидирко М.А. Применение инновационных технологий в физическом воспитании в юридической академии : The 7-st International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science». Vancouver, Canada, 2020.10.03. P. 910–914.
10. Антипова Ж.И., Заверзаев В.В. Волейбол на занятиях в вузе : Метод. рек. Одеса : Букаев В.В., 2018. 46 с.
11. Антипова Ж.И., Гоголева Е.Н. Проблемы формирования личности студентов средствами физической культуры : VI Між. науково-практична конф., присвячена 15-річчю заснування Інституту здоров'я, спорту і туризму, 2016.10.21. С. 151–152.

References:

1. Alabin V.G. (2013). *Mnogoletnyaya trenirovka yunyh sportsmenov* [Long-term training of young athletes]. Harkov: Osnova. (in Russian)
2. Furmanov A.G. (2003). *Podgotovka voleybolistov* [Volleyball players training]. Minsk: MET. (in Russian)
3. Lapinskiy E.V. (2017). *Puti razvitiya bolshogo muzhskogo voleybola v Ukraine* [Ways of development of big men's volleyball in Ukraine]. *Sovremennaya strategiya i innovatsionnyie tehnologii fiz. sovershenstvovaniya studencheskoy molodezhi* / pod red. R.T. Raevskogo. Odessa: Nauka i tehnika. (in Russian)
4. Golovchenko G.T. (2017). *Formirovanie lichnosti spetsialista sredstvami fizicheskogo vospitaniya* [Formation of a specialist's personality by means of physical education]: Uch. pos. Harkov: IVMO «HK». (in Russian)
5. Vaniuk O.I., Kemkina V.I. (2017). *Rozvytok fizychnykh yakosti u studentiv VNZ za dopomohoiu voleibolu* [The development of physical qualities among students of the Higher Education Institutions for help volleyball]. *Pedahohika formuvannya tvorchoi osobystosti u vyshchii ta zahalnoosvitnii shkoli*, vol. 56–57, pp. 553–559. (in Ukrainian)
6. Belyaev A.V., Zheleznyak Yu.D., Kleshev Yu.N., Kostyukov V.V., Kuvshinnikov V.G., Rodionov A.V., Savin M.V., Topyishev O.P., Slastenina T.A. (2000). *Fizicheskaya kultura. Sportivnyie igryi. Voleybol* [Physical Culture. Sport games. Volleyball]. Chelyabinsk. (in Russian)
7. Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P. i dr. (2004). *Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva* [Sports Games: Improving Sports Skills]. Moskva: «Akademiya». (in Russian)
8. Antipova Zh.I., Barsukova T.O., Zaverzaev V.V. (2020). *Voleibol yak zasib rozvytku fizychnykh yakosti studentiv navchalnykh zakladiv vyshchoi osvity* [Volleyball yak zasib development of physical analysis of students in the primary bedrooms in vischoi society]: *Cientifico – pratica internatiohal «Do desenvolvimento mundail como resultado de realizacoes em ciencia e investigacao cientifica»*, Lisboa, Portugal, 2020/10/9.
9. Antipova Zh.I., Fidirko M.A. (2020). *Primenenie innovatsionnyih tehnologiy v fizicheskom vospitanii v yuridicheskoy akademii* [Application of innovative technologies in physical education at the Law Academy]: *The 7-st International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science»*. Vancouver, Canada, 2020.10.03.
10. Antipova Zh.I., Zaverzaev V.V. (2018). *Voleybol na zanyatiyah v vuze* [Volleyball in the classroom at the university]. Odesa: Bukaiev V.V. (in Ukrainian)
11. Antipova Zh.I., Gogoleva E.N. (2016). *Problemyi formirovaniya lichnosti studentov sredstvami fizicheskoy kulturyi* [Problems of students' personality formation by means of physical culture]: *VI Mizh. naukovopraktychna konf., prysviachena 15-richchiiu zasnuvaniya Instytutu zdorovia, sportu i turyzmu*. (in Russian)