

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В.	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І.	ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О.	РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В.	ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А.	УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І.	УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В.	ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В.	ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С.	ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М.	ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



ігрових видах спорту. Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. докт. наук з фізичн. вих. і спорту. К. : 2010. 43 с.

16. Козіна Ж., Слюсарев В. Розробка та застосування інтерактивних технологій у тренувальному процесі в спортивних іграх. Наукові записки кафедри педагогіки. 2016. №. 39. С. 98–105.

17. Коробейников Г. В., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

18. Костюкевич В. М. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні ігри). Вінниця: Заграва, 2006. 89 с.

19. Костюкевич В. Тактичні моделі змагальної діяльності в футболі. Наука в олімпійском спорті. 2017. №3. С. 40–50.

20. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. За редакцією В. Костюкевича. Вінниця : «Планер», 2017. 191 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.

22. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. Київ : КНТ. 2017. 310 с.

Василюк В.М., канд. пед. наук, професор

Плебанський В. І., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Анотація. Питання вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже тривалий час залишається об'єктом уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Водночас формування високого рівня професійної компетентності стає дедалі важливішим у контексті динамічного соціально-економічного розвитку України. Наразі наявність лише наукового мислення у педагогів є явно недостатньою. Сучасна система вищої

освіти висуває вимогу до активного використання технологій, спрямованих на розвиток особистості, орієнтованої на духовно-цілісну діяльність. Така особистість не лише проявляє самостійність, а й володіє здатністю вільно функціонувати в освітньому середовищі. Основний акцент у впровадженні інновацій у вищій педагогічній освіті має бути зроблено на її гуманітарну складову, насамперед на спрямованість до забезпечення високого професійного рівня, духовних і ціннісних орієнтирів, а також загальнокультурного розвитку студентів. У професійному розвитку особистості виділяють два ключові аспекти: освіта через діяльність (праця, наука, спорт) та освіта як особливий вид діяльності, що включає індивідуальне освоєння соціокультурного досвіду. При цьому особистість професіонала розглядається як носій духовно-діяльнісної позиції, необхідної для досягнення цілей освіти та гармонійного соціо культурного становлення. [3,7].

Ключові слова: Методи тренування, професійна підготовленість, спортивні дисципліни, тренування.

Для досягнення поставленої мети сформульовано **завдання дослідження:**

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясувати основні компетентності що впливають на педагогічну майстерність тренера.
2. Проаналізувати основні технології які формують компетентності майбутнього тренера.
3. Проаналізувати значення дидактичних ігор у формуванні компетентностей тренера під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічний професіоналізм полягає в здатності вчителя мислити й діяти на високому професійному рівні. Він включає сукупність професійних якостей і властивостей педагога, які відповідають вимогам його діяльності, а також уміння застосовувати необхідні інструменти для досягнення не тільки педагогічного впливу у вихованні, але й ефективної взаємодії, співпраці та спільної

творчості з учнями. Для результативної співпраці з вихованцями вчителю потрібно мобілізувати інтелект, вольові зусилля, моральну стійкість, організаторські здібності та навички використання засобів, які сприяють формуванню моральних, інтелектуальних та духовних основ у школярів. Розглянуті види навчальної діяльності педагога взаємозалежні і у педагогічній діяльності часто застосовуються в різних сполученнях. Навчальна діяльність педагога найбільш ефективна, коли здійснюється визначена орієнтація всіх її видів на досягнення необхідного результату. Важлива особливість такого підходу полягає в тім, що домінуючий вид, з одного боку, підсилює, робить більш цілеспрямованими інші види навчальної діяльності педагога, з іншого боку, він підсилюється сам і стає більш ефективним за рахунок їх «підтримки». Крім того, підсилюються взаємозв'язки всіх інших видів за допомогою орієнтації пізнавальної діяльності студентів[7,13].

Таким чином, структура навчальної діяльності педагога, заснована на виділенні її домінуючого виду і визначеної орієнтації інших видів, дозволяє педагогу підсилити цілеспрямованість процесу навчання, постійно знаходитися у взаємозв'язку зі всіма елементами об'єкта своєї діяльності і гранично використовувати можливості кожного компонента навчального процесу для досягнення поставленої мети. При такому підході навчання може розглядатися як система організації пізнавальної діяльності учнів. Одним із основних критеріїв ефективності процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців є оцінка їх підготовки до вирішення педагогічних завдань з організації і управління процесом фізичного виховання школярів. Від того, як будуть сформовані ці уміння вчителя фізичної культури, так і складеться їх педагогічна діяльність у майбутньому. Адже відомо, що неправильно або стихійно сформована методика професійної підготовки студентів загалом, з одного боку, накладає певний штамп, а з іншого - виступає суттєвим гальмом у їх професійному самовдосконаленню. Тому дуже важливо, щоб практичні заняття з СПД організовувалися творчо, а управління діяльністю студентів

(учнів) відбувалось у такій співпраці (викладач - студент; студент - викладач), яка б у кінцевому результаті призвела цю діяльність до рівня самоуправління.

Підсумовуючи вищевикладене, слід підкреслити, що ефективність методики навчання основних фізичних вправ визначається не лише застосуванням окремих методів і прийомів, а й урахуванням низки супровідних факторів. Психолого-педагогічні дослідження і педагогічний досвід в галузі ігрового навчання свідчать про те, що в системі вищої педагогічної освіти викладачі обмежуються в основному створенням і застосуванням у навчальному процесі однієї чи декількох дидактичних ігор. Таке застосування ДІ малоефективно для професійної підготовки майбутніх педагогів. В даний час виникла необхідність розробляти системи дидактичних ігор з однієї чи декілька навчальним дисциплінам. Прикладом може бути формування гностичних умінь у студентів інститутів фізичної культури.

Необхідно відзначити, що робіт, присвячених формуванню системи гностичних умінь за допомогою дидактичних ігор, у педагогічній літературі зустрічається дуже мало; в основному в них розглядаються питання використання ДІ при формуванні окремих гностичних умінь. У зв'язку з цим застосування навчальних ігор у педагогічних вузах відбувається епізодично поза зв'язком зі структурою і змістом даних умінь. Гностичні уміння входять у групу умінь, які важко формуються, цим частково можна пояснити недостатній рівень компетентності молодих педагогів і студентів в галузі гностичної діяльності. Для удосконалювання процесу формування гностичних умінь необхідно розробити систему дидактичних ігор для студентів ІФК, що конструюється і використовується відповідно розробленій структурі цих умінь.

Висновки. Особистісне становлення майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури невіддільне від професійного. Професійна підготовка вчителя фізичної культури у вищій педагогічній школі являє собою процес становлення його особистості, розвитку загальної та професійної педагогічної культури, виступаючих умовою і передумовою ефективності

майбутньої професійної діяльності. В цих рамках здійснюється процес гуманізації освіти, основною тенденцією якого і є орієнтація на розвиток особистості.

Навчати спортивній техніці потрібно так, щоб транслиювався не тільки зміст предмета навчання, а ще продуктивні методи та способи мислення і діяльності. Основна проблема педагога-тренера повинна бути не в тому, "як вчити", а в тому, "якою має бути діяльність студента під час оволодіння "живими знаннями та вміннями". Креативно-рухові дії спортсмена характеризуються інноваційними та експресивними ознаками. Перші орієнтовані на оцінку креативності щодо новизни кінцевого продукту, другі - на самовираження фахівця.

Список використаних джерел

1. Балахничева Г. В. Сучасні педагогічні технології підвищення професійної спрямованості фахівця фізичної культури в навчально- виховному процесі сучасної школи. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. С. 53-64.
2. Балахничева Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури. Навч.-метод. посіб. для студ. випуск. курсів ін-тів фіз. культури. Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. 82 с.
3. Барбіна Е. Професіна майстерність учителя в історії педагогічної думки №2. К. : Рідна школа, 1998. С. 71-74.
4. Бех І. О. Особистісно зорієнтоване виховання. Науково методичний посібник. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.
5. Биховська І.М. Людська тілесність в соціокультурному вимірі, традиції і сучасність. М. : ГЦОЛІФК, 1993. 234 с.
6. Василюк В., Ярмошук О. Історія фізичної культури. Рівне: Волинські обереги, 2025. 308 с.
7. Візінтей М. М. Фізична культура і спорт як соціальне явище. Кишенів. : «Штініца», 1986. 162 с.
8. Власюк Г. Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури. Концепція розвитку в галузі фізичного виховання і спорту в Україні. 3б. наук. пр. Вип. 4. Рівне : РДГУ, 2006. С. 3-6.

9. Войнаровський А. М. Формування економічних знань у процесі професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури : метод. рек. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. 73 с.
10. Відкритий урок. Освітнянський науково-методичний журнал № 16. Київ : «Плеяда», 2007. с. 22-26.
11. Відкритий урок. Освітнянський науково-методичний журнал № 21. Київ: «Плеяда», 2005. с. 30-37.
12. Відкритий урок. Освітнянський науково-методичний журнал № 7. Київ : «Плеяда», 2005. с. 42-47.
13. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2002. 224 с.
14. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Основи педагогіки і психології вищої школи в Україні. К. : Наукова думка, 1995. 168 с.
15. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. Л.: Українські технології, 2003. 232 с.
16. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт». Харків: ОВС, 2005. 240 с.
17. Гнітецька Т. В. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 183 с.
18. Голованова Т. П. Цілі, завдання та зміст педагогіки гендера. Проблеми освіти: науково-методичний збірник. К. : Науково-методичний центр вищої освіти, 2002. с. 88-95.
19. Громико В. В. Інноваційний підхід до фізичного та духовного виховання школярів. Теорія та практика фізичної культури. № 2. К. : Веселка, 2007. С. 60-63.
20. Гузій Н. В. Основи педагогічного професіоналізму. Навчальний посібник. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. с.155.
21. Державні стандарти базової і повної середньої освіти. Освіта України. 2003. 15 с.

22. Директор школи, газета для керівників шкіл № 40. Київ : жовтень, 2005. С. 2-3.

23. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2004. 290 с.

Власюк Г. І., канд. пед. наук, доцент

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Анотація. У статті розкрито питання підвищення ефективності нападаючого удару у волейболі. Праналізовано структуру діяльності волейболіста при нападаючому ударі та перевагу обманних рухів.

Ключові слова: нападаючий удар, обманні рухи, волейбол, спорт.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор як у нашій країні, так і у світі. Характерною тенденцією сучасного волейболу є загострення конкуренції між командами на змаганнях різного рангу. Гравці, які здатні за рахунок результативних індивідуальних атакуючих дій визначити переможця гри, особливо високо цінуються у сучасному волейболі. Нестандартні, несподівані дії нападників можуть дозволяти їм добиватися потрібного результату у вирішальні моменти гри в найскладніших ігрових ситуаціях.

Успіх у поєдинку може принести лише оптимальне рішення тактичного завдання, яке поставив противник або поставленого завдання йому самому. Кожен волейболіст зобов'язаний ефективно діяти в нападі та захисті і для цього необхідно вдосконалювати вміння тактично правильно діяти в найважливішій для гри ігровій ситуації.

Сучасний волейбол характеризується збільшенням атакуючих дій, для організації яких потрібна спеціалізація технічної та тактичної підготовки гравців з урахуванням ігрових функцій. При цьому нападник розглядається як вирішальний