

УДК 796.01

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-249-254

ОНОПРИЄНКО Ольга –

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії, методики фізичного виховання
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1923-9751>

ОНОПРИЄНКО Олександр –

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаського державного технологічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6678-5822>

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розглянуто актуальні аспекти фізичного виховання студентської молоді в сучасній системі вищої освіти України. Наголошено, що сучасна освітня парадигма спрямована не лише на підготовку висококваліфікованих фахівців, а й на формування фізично здорової, гармонійно розвинутої та соціально активної особистості. Виявлено, що низький рівень рухової активності, інформаційні перевантаження та недостатня мотивація студентів до занять фізичними вправами потребують пошуку ефективних форм і методів фізичного виховання.

Метою дослідження є аналіз засобів і методів фізичної підготовки студентів на заняттях з волейболу та визначення їх значення у формуванні рухових умінь, розвитку фізичних якостей і зміцненні здоров'я студентської молоді.

У роботі охарактеризовано роль волейболу як ефективного засобу комплексного розвитку основних фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, підвищення психоемоційної стійкості студентів. Визначено основні засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, що використовуються у волейболі (бігові, стрибкові, загальнорозвивальні, пліометричні вправи, елементи фітнесу, функціонального тренінгу, вправи з м'ячем). Зокрема, підкреслено їх вплив на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості.

Ознайомлено з основними методами фізичної підготовки: повторних зусиль, інтервальним, ігровим, пліометричним, функціональним, методом моделювання змагальної діяльності та комбінованими методами.

Наголошено, що ефективність занять досягається за умови їх комплексного поєднання, урахування індивідуальних особливостей студентів, систематичності й поступовості підготовки.

На основі аналізу наукових джерел і практичного досвіду зроблено висновок, що волейбол є одним із найрезультативніших засобів фізичного виховання студентів, який сприяє не лише розвитку фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й формуванню соціальної активності, колективізму та здорового способу життя. Подальші дослідження окреслено у напрямі вивчення мотиваційних чинників залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, студенти, методи, засоби, фізичні якості, рухові навички.

ONOPRIENKO Olga –

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory
of Physical Education Methodology
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1923-9751>

ONOPRIENKO Oleksandr –

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Physical Education and Human Health
Cherkasy State Technological University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6678-5822>

MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN VOLLEYBALL CLASSES

The article considers current aspects of physical education of student youth in the modern system of higher education of Ukraine. It is emphasized that the modern educational paradigm is aimed not only at training highly qualified specialists, but also at forming a physically healthy, harmoniously developed and socially active personality. It was found that the low level of physical activity, information overload, and insufficient motivation of students to engage in physical exercises require the search for effective forms and methods of physical education.

The purpose of the study is to analyze the means and methods of physical training of students in volleyball classes and determine their significance in the formation of motor skills, the development of physical qualities, and the strengthening of the health of student youth.

The paper describes the role of volleyball as an effective means of comprehensive development of basic physical qualities, formation of motor skills and abilities, and increasing the psycho-emotional stability of students. The main means of general and special physical training used in volleyball (running, jumping, general developmental, plyometric exercises, elements of fitness, functional training, exercises with the ball) have been identified. In particular, their influence on the development of strength, speed, endurance, coordination, and flexibility is emphasized.

The main methods of physical training are introduced: repeated efforts, interval, game, plyometric, functional, competitive activity modeling method, and combined methods.

It is emphasized that the effectiveness of classes is achieved if they are combined comprehensively, taking into account the individual characteristics of students, and the systematic and gradual nature of training.

Based on the analysis of scientific sources and practical experience, it was concluded that volleyball is one of the most effective means of physical education of students, which contributes not only to the development of physical qualities and technical and tactical skills, but also

to the formation of social activity, collectivism, and a healthy lifestyle. Further research is outlined in the direction of studying the motivational factors of involving student youth in systematic physical education and sports.

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

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сучасна система вищої освіти України спрямована не лише на формування висококваліфікованого спеціаліста, а й на розвиток фізично здорової, гармонійної та соціально активної особистості. В умовах зростання інтенсивності навчального процесу, інформаційних переваг, зниження рівня рухової активності студентської молоді постає необхідність пошуку ефективних форм та методів фізичного виховання. У свідомості більшості молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя. Це викликано тим, що сьогодні проявляється стійка тенденція у зниженні рівня навчально-виховної роботи в загальноосвітніх закладах України [4, с. 75].

У зв'язку з цим запровадження в режим навчання й відпочинку студентів занять із фізичного виховання – має стати одним із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі. А пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності студентів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували знання самостійної оздоровчої діяльності [2, с. 471].

Волейбол, як один із найбільш поширених і доступних видів спорту, займає особливе місце у фізичному вихованні студентів. Його ігровий характер, колективна спрямованість і можливість регулювання фізичних навантажень створюють передумови для розвитку основних фізичних якостей, формування рухових навичок, а також позитивного впливу на психоемоційний стан молоді. Саме тому дослідження засобів та методів фізичної підготовки студентів на заняттях з волейболу набуває особливої актуальності.

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах недостатньої рухової активності студентів традиційні форми фізичного виховання часто не задовольняють потреб сучасної молоді. Необхідне запровадження таких методик, які поєднують оздоровчу, освітню й виховну функції, сприяють гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей особистості. Волейбол є саме тим видом спорту, який завдяки своїй різнобічності дозволяє ефективно поєднувати загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Аналіз основних досліджень і публікацій. У науковій літературі проблема фізичної підготовки студентів розглядається у широкому контексті – від забезпечення необхідного рівня здоров'я до формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Б. М. Шиян визначає фізичну підготовленість як прикладний результат фізичного виховання, утілений у підвищенні працездатності, рухових умінь і навичок. Згідно з визначенням Т. Ю. Круцевич, фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спря-

мованого на розв'язання конкретних завдань [4; 1, с. 38].

Як вважає Хавруняк І. В. умілий та правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей студентів [5, с. 40].

Мета дослідження – проаналізувати засоби та методи фізичної підготовки студентів на заняттях з волейболу та визначити їх значення у формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та зміцненні здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати засоби фізичної підготовки, що застосовуються у волейболі.
2. Охарактеризувати методи розвитку фізичних якостей засобами волейболу.
3. Визначити практичне значення фізичної підготовки студентів у процесі занять з волейболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студентський вік (17 – 23 роки) характеризується високими адаптаційними можливостями організму, завершенням формування функціональних систем, інтенсивним розвитком фізичних і психічних якостей. Саме цей період є оптимальним для вдосконалення координації рухів, підвищення витривалості, розвитку сили й швидкості. Під час занять спортом у студентському віці важливе місце займає поєднання фізичних та психічних чинників. Волейбол як колективна гра має значний виховний потенціал: він вимагає швидкого прийняття рішень, розвитку просторового мислення, концентрації уваги, формує стресостійкість і здатність до командної взаємодії. Таким чином, саме у цей період фізична підготовка може мати найбільший ефект і забезпечити формування стійких навичок, необхідних для активного способу життя в майбутньому.

Головними завданнями, які вирішуються у вищих при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді на заняттях з волейболу є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя [7, с. 3].

Відповідно до державних освітніх стандартів, заняття з фізичного виховання у ЗВО мають виконувати три основні функції:

1. Оздоровчу – забезпечення високого рівня здоров'я, профілактика захворювань, компенсація недостатньої рухової активності.
2. Освітню – формування знань, умінь і навичок, необхідних для розвитку фізичних якостей та збереження працездатності.
3. Виховну – розвиток колективізму, відповідальності, дисципліни, активної життєвої позиції.

Таким чином, фізична підготовка студентів розглядається як цілісний процес, що поєднує розвиток тіла і виховання особистості.

Засоби фізичної підготовки у волейболі визначаються як сукупність вправ, рухових дій, організаційних прийомів та педагогічних впливів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і формування спеціальної працездатності гравців. У студентському середовищі вони мають подвійне значення: з одного боку – сприяють гармонійному фізичному розвитку та збереженню здоров'я, з іншого – формують готовність до активної участі у спортивно-ігровій діяльності.

Фахівці фізичного виховання зазначають, що правильно підібране фізичне навантаження сприятливо впливає на підвищення рівня загальної активності студента, на його фізичну і розумову працездатність. А це можливо лише в тому випадку, коли заняття спрямовані на переважний розвиток витривалості, сили, кмітливості і духу колективізму [3, с. 73].

Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) – є фундаментом, на якому базується спеціальна підготовка. Її засоби спрямовані на всебічний розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.

До основних засобів ЗФП, що використовуються на заняттях з волейболу у студентів, належать: біг різної інтенсивності і тривалості (короткі прискорення, кроси на 800–1500 м, біг зі зміною напрямку); стрибкові вправи (підскоки, стрибки на місці й у русі, «стрибкові доріжки»); загальнорозвивальні вправи з власною вагою (присідання, випади, віджимання, планки, вправи на прес); рухливі ігри (наприклад, «естафети зі стрибками», «перегони з м'ячем»), які поєднують розвиток фізичних якостей із позитивними емоціями; фітнес-комплекси (елементи аеробіки, функціональний тренінг).

ЗФП має універсальний характер, сприяє гармонійному розвитку організму студентів, формує стійкий інтерес до рухової активності, створює передумови для ефективного оволодіння технікою гри у волейбол.

Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) – спрямована на розвиток рухових якостей і навичок, які безпосередньо забезпечують ефективність гри у волейболі. Вона ґрунтується на принципі вибіркового впливу на ті групи м'язів і рухові дії, що найбільш активно задіюються під час ігрової діяльності.

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей і здібностей студентів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідні для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів [6, с.22].

До основних засобів СФП належать: стрибкові вправи з акцентом на вибухову силу: стрибки у висоту з місця і з розбігу, «спліт-стрибки», стрибки через скакалку з подвійним обертом; метання та ловіння медболів для розвитку сили рук, плечового пояса та координації; спеціальні вправи з волейбольним м'ячем: передачі різними способами, нападаючі удари з обмеженими рухами, вправи на точність подачі; імітаційні рухи: імітація блокування, нападаючого удару, подачі з різним темпом і швидкістю; рухові дії у поєднанні: серії з присідань і відразу – стрибок у блок; біг із прискоренням і падінням у захисному прийомі.

СФП забезпечує розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і спритності, що мають вирішальне значення для успішної гри у волейбол.

Ігрові вправи та елементи змагальної діяльності є найбільш ефективними засобами фізичної підготовки студентів, оскільки вони:

- стимулюють високий рівень мотивації та емоційної залученості;
- розвивають комплекс фізичних і психічних якостей одночасно;
- моделюють реальні умови гри.

Серед них особливе місце займають:

1. Міні-ігри 2х2, 3х3, 4х4 з метою підвищення інтенсивності рухової діяльності.

2. Навчальні ігри з акцентом на певні елементи (наприклад, гра з обмеженням – атака лише після трьох передач, або гра без нападаючого удару).

3. Змагальні вправи у парах та групах (хто більше виконає точних передач за 1 хвилину; серії на кількість вдалих подач).

4. Контрольні та товариські матчі, які моделюють офіційні змагання, розвиваючи не лише фізичні якості, а й психологічну стійкість.

Останні роки у практику занять волейболом для студентів активно впроваджуються засоби фітнесу та функціонального тренінгу, зокрема: TRX-петлі для розвитку сили і стабілізації; CrossFit-елементи (комплекси «burpees», «box jumps», робота зі штангою з малими вагами); пліометричні тренування для розвитку вибухової сили ніг; йога та стретчинг для розвитку гнучкості і профілактики травм.

Такі засоби підвищують варіативність занять, роблять їх сучасними й привабливими для студентської молоді, сприяють індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Ефективність фізичної підготовки студентів у волейболі забезпечується не використанням окремих засобів, а їх комплексним поєднанням. Оптимальне співвідношення вправ ЗФП, СФП, ігрових та змагальних методів дозволяє:

- розвивати фізичні якості комплексно;
- уникати монотонності й зберігати мотивацію студентів;
- враховувати індивідуальні особливості та рівень підготовленості;
- забезпечувати поступовість та систематичність підготовки.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх засто-

сування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості студентів і конкретних умов роботи. Залежно від поставленого завдання одні ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосовувати різні методи. Окрім цього, слід враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають певний логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки [6, с. 11].

Таким чином, засоби фізичної підготовки у волейболі охоплюють широкий спектр вправ і методичних прийомів, спрямованих на всебічний розвиток студентів і формування спеціальної працездатності.

Методи фізичної підготовки – це способи організації рухової діяльності, за допомогою яких забезпечується розвиток фізичних якостей і вдосконалення функціональних можливостей організму. У волейболі вони мають комплексний характер і поєднують педагогічні, фізіологічні та психологічні аспекти тренувального процесу.

Правильний вибір методів залежить від мети заняття, рівня фізичної підготовленості студентів, а також етапу навчально-тренувального процесу.

1. Методи розвитку сили

Сила є однією з провідних фізичних якостей у волейболі, оскільки забезпечує виконання стрибків, ударів, блокувань.

Основними методами розвитку сили у студентів є:

- метод повторних зусиль – виконання вправ з обтяженнями (гантелі, медболі, власна вага тіла) з оптимальною кількістю повторень (8–15) та серій;
- ізометричний метод – утримання певної пози (наприклад, у стійці для блокування чи в присіді), що сприяє розвитку статичної сили;
- пліометричний метод – серії стрибків, відштовхувань, «depth jumps» (стрибки з висоти з подальшим відскоком), які розвивають вибухову силу, необхідну для нападаючих ударів;
- функціональний метод – вправи на нестійких поверхнях (баланс-платформи, фітбол), які поєднують розвиток сили з удосконаленням координації.

2. Методи розвитку швидкості

Швидкість у волейболі проявляється у швидкому переміщенні по майданчику, миттєвому реагуванні на зміну ігрової ситуації, виконанні ударних і захисних дій.

Основні методи розвитку швидкості:

- метод повторних короткочасних вправ – серії прискорень на 5–20 м, спринти у різних напрямках, швидкі переміщення «вперед–назад» чи «вліво–вправо»;
- ігровий метод – вправи з реакцією на сигнал партнера чи тренера (наприклад, зміна напрямку руху після візуального чи звукового сигналу);
- метод контрастних вправ – чергування виконання рухів з додатковим опором (біг із гумовими амортизаторами) та без нього, що сприяє підвищенню швидкості виконання дій;
- метод варіативної інтенсивності – вправи, у яких швидкість руху змінюється протягом вико-

нання (наприклад, чергування повільного і швидкого бігу з подальшим стрибком у блок).

3. Методи розвитку витривалості

Витривалість є необхідною умовою ефективної гри у волейбол, оскільки матчі можуть тривати до двох годин і більше.

Основними методами розвитку витривалості є:

- рівномірний метод – тривалі вправи з помірною інтенсивністю (біг, стрибкові серії, багатоповторні вправи з м'ячем), які формують загальну аеробну витривалість;
- інтервальний метод – вправи з чергуванням періодів роботи високої інтенсивності та відпочинку (наприклад, 30 секунд передач із максимальною швидкістю – 30 секунд відпочинку);
- круговий тренінг – серія вправ на різні групи м'язів, виконаних послідовно з невеликим відпочинком. Це сприяє розвитку спеціальної витривалості, необхідної для виконання багаторазових стрибків, прискорень, змін положення тіла;

- ігровий метод – міні-ігри 2х2, 3х3, які відзначаються високою інтенсивністю та одночасно формують специфічну витривалість, наближену до умов змагань.

4. Методи розвитку гнучкості та координації

Гнучкість і координація рухів мають велике значення для виконання технічних прийомів у волейболі (наприклад, захисних падінь, передач у складних положеннях).

Методи розвитку гнучкості:

- статичні розтягування (утримання положення з поступовим збільшенням амплітуди);
- динамічні розтягування (розмахування руками, махи ногами з поступовим збільшенням амплітуди);
- партерна гімнастика та йога як додаткові засоби.

Методи розвитку координації:

- вправи на рівновагу (стійки на одній нозі, рухи з закритими очима);
- вправи з предметами (жонгливання м'ячами, ловіння після відскоку від стіни);
- комбіновані завдання (одночасне виконання передачі і переміщення).

5. Ігровий метод

Ігровий метод є провідним у волейболі, оскільки дозволяє поєднати розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою та тактикою гри.

Він включає:

- міні-ігри з різними правилами (наприклад, зараховується лише атака з другої зони);
- завдання з ігровим сюжетом (імітація «програвшої ситуації», де команда має відіграти кілька очок);
- змагальні ігри у групах (хто швидше виконає серію вправ, хто набере більше очок у скороченому сеті).

Ігровий метод має високу емоційну привабливість, створює умови для формування командної взаємодії, а також максимально наближує навчання до змагальної діяльності.

6. Комбіновані методи

У практиці підготовки студентів найбільшого поширення набули комбіновані методи, які поєднують різні підходи. Наприклад:

- інтервальне тренування з елементами ігрового методу;
- круговий тренінг із вправами на гнучкість і координацію;
- змагальний метод у поєднанні з моделюванням кризових ігрових ситуацій.

Такі методи дозволяють урізноманітнити навчально-тренувальний процес, підтримувати високий рівень інтересу студентів, а також забезпечувати комплексний розвиток фізичних якостей.

Ефективність фізичної підготовки студентів засобами волейболу значною мірою залежить від правильної організації навчально-тренувального процесу та методики проведення занять. Вона визначається низкою чинників: структурою заняття, добром вправ і методів, дозуванням фізичного навантаження, урахуванням рівня підготовленості студентів і специфіки навчального середовища.

Отже, фізична підготовка студентів засобами волейболу має не лише освітній і спортивний, а й широкий прикладний характер, що виявляється у впливі на стан здоров'я, розвиток фізичних і психічних якостей, формування соціальних компетентностей та адаптацію до умов майбутньої професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Проведене дослідження дозволило обґрунтувати значення засобів та методів фізичної підготовки студентів на заняттях з волейболу. Аналіз наукових праць і практичного досвіду показав, що волейбол є одним із найефективніших засобів фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичних навичок і формування соціальних компетентностей.

Наші подальші дослідження полягають у пошуках нових стимулюючих можливостей підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вольчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 17. С. 38–42. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/6731>
2. Городинський, С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грааль науки*. 2021. (1). С. 470–473. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100>
3. Груцяк Н.Б., Колій С.М., Коник Г.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласності у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р. Харків. 2024. С. 71–75. URL: <http://journals.uran.ua/prrsievnz/>
4. Круцевич Т. Ю., Соловей Д. О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: про-

блеми і перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2015. Вип. 12. С. 75–78. ISSN 2311-2220 URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/922>

5. Ляшенко, В., Гацко, О., Гнущова, Н., & Петрова, Н. Засоби підвищення фізичної та тактичної підготовленості аматорів-волейболістів 18–21 років в учбово-тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. (16). С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.37-41>

6. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Складання тестових нормативів з волейболу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. О. Смоляков. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2018. 48 с. URL: https://eprints.kname.edu.ua/50057/1/2016_%D0%BF%D0%B5%D1%87_286%D0%9C%20%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B0%20%20%D0%BA%D0%BE%D1%80.pdf

7. Молдован, А. Д., Духнова, Л. М., Коробко, Л. К., & Мороз, О. В. Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. 2025. (40). С. 1–9. DOI: URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15082435>

REFERENCES

1. Volchynskiy, A., Kovalchuk, A. (2015). Osoblyvosti trenuvannya studentiv-voleibolistiv iz riznoiu fizychnoiu pidhotovkoiu [Peculiarities of training volleyball students with different physical training]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannya i sport*. Vyp. 17. S. 38–42. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/6731> [in Ukrainian]
2. Horodynskiy, S. (2021). Rol rukhovoi aktyvnosti sered studentskoi molodi u protsesi formuvannya fakhivtsiv [The role of physical activity among student youth in the process of forming specialists]. *Hraal nauky*. (1). S. 470–473. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100> [in Ukrainian]
3. Hrutsiak, N.B., Kolii, S.M., Konyk, H.O. (2024). Voleibol u fizychnomu vykhovanni studentiv zakladiv vyshchoi osvity nesportyvnoho profilu [Volleyball in physical education of students of non-sports higher education institutions]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnorbortv u zakladykh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei mizhnarodnoi KhKh naukovo konferentsii 09 liutoho 2024 r.* Kharkiv. S. 71–75. URL: <http://journals.uran.ua/prrsievnz/> [in Ukrainian]
4. Krutsevych, T. Yu., Solovei, D. O. (2015). Rozvytok form fizychnoho vykhovannya v zahalnoosvitnikh shkolakh: problemy i perspektyvy [Development of forms of physical education in secondary schools: problems and prospects]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv. Vyp. 12. S. 75–78. ISSN 2311-2220. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/922> [in Ukrainian]
5. Liashenko, V., Hatsko, O., Hnutova, N., & Petrova, N. (2020). Zasoby pidvyshchennia fizychnoi ta taktychnoi pidhotovlenosti amatoriv-voleibolistiv 18–21 rokiv v uchbovo-trenuvalnomu protsesi [Means of improving the physical and tactical fitness of amateur volleyball players aged 18–21 in the educational and training process] *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorovia*

liudyny. (16). S. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.37-41> [in Ukrainian]

6. Metodichni rekomendatsii do orhanizatsii samostiinoi roboty, provedennia praktychnykh zaniat z navchalnoi dysypliny «Fizyczne vykhovannia» (Składannia testovykh normatyviv z voleibolu) (dlia vsikh osvitytikh prohran Universytetu) [Methodological recommendations for organizing independent work, conducting practical classes in the academic discipline "Physical Education" (Composing test standards in volleyball) (for all educational programs of the University)]. / Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova ; uklad. D. O. Smoliakov. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova. 2018. 48 s. URL: https://eprints.kname.edu.ua/50057/1/2016_%D0%BF%D0%B5%D1%87_286%D0%9C%20%D0%B2%D0%BE%D0%B%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B0%20%20%D0%BA%D0%BE%D1%80.pdf [in Ukrainian]

7. Moldovan, A. D., Dukhnova, L. M., Korobko, L. K., & Moroz, O. V. (2025). Voleibol yak suchasnyi format pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Volleyball as a modern format for increasing physical activity of students of higher education institutions]. Akademichni vizii. (40). S. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15082435> [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ОНОПРИЄНКО Ольга – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії, методики фізичного

виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Наукові інтереси: дослідження ефективності впровадження сучасних методик і технологій у процес фізичного виховання студентів.

ОНОПРИЄНКО Олександр – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету.

Наукові інтереси: компетентнісний підхід у підготовці фахівців.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ONOPRIENKO Olga – Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education Methodology Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy.

Scientific interests: Study on the effectiveness of implementing modern methods and technologies in the physical education process of students.

ONOPRIENKO Oleksandr – Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Human Health Cherkasy State Technological University.

Scientific interests: Competency-based approach in the training of specialists.

Стаття надійшла до редакції 11.10.2025 р.

Стаття прийнята до друку 21.10.2025 р.

УДК 316.362:[323.3:63-051(=161.2)]:613.88]”18/19”(043.3)

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-254-257

ПИЛИПЧУК Віталій –

аспірант кафедри освітніх наук

Центральноукраїнського державного

університету імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9379-6285>

e-mail: vitaliy1984@gmail.com

РОЛЬ ЗВИЧАЄВО-ОБРЯДОВОЇ ПРАКТИКИ В ПРОЦЕСІ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ В СІМ'Ю ТА ГРОМАДУ УКРАЇНЦІВ ХІХ – ПЕРШОЇ ЧВЕРТІ ХХ СТОЛІТТЯ

У публікації, при висвітленні питання інтеграції дітей в родину та сільський соціум з використанням звичаєво-обрядової практики автор виходить із наступних засад: світоглядні засади традиційної культури українців ХІХ – першої чверті ХХ ст. базувалися на комплексі вірувань та уявлень християнської релігії і принципах магічної свідомості язичництва; функціональним чинником залишалися елементи архаїчної свідомості як іманентні компоненти світоглядної системи часів індоєвропейської спільноти. У традиційній культурі, яка базувалася на уявленні про циклічність часу, регуляторною парадигмою виступав ритуал.

Комплекс народної звичаєво-обрядової культури чітко фіксував та символізував межі дитячого життя, відзначаючи проходження дитиною певного етапу на шляху її дорослішання.

Важливим моментом в житті дитини було досягнення нею річного віку. Значення цієї вікової межі в народній педагогіці українців виявлялося в знятті цілого ряду старих і появи нових заборон та приписів.

Від 1 до 3-4 років дитина переживала новий етап свого життя, під час якого відбувалося її входження у «світ культури», і з яким також пов'язувалися деякі зміни в побутовому та ритуальному ставленні до неї.

Наступним важливим перехідним етапом в житті дітей був 7-річний вік, що пов'язувався в народній педагогіці українців із новою зміною їх статусних позицій. Це відбувалося шляхом їх включення в активну трудову діяльність сім'ї.

У статті приділяється увага суб'єктам соціалізації, котрі безпосередньо впливали на інкорпорацію дитини в родину та сільську громаду. Основну роль у цьому процесі відігравали батьки. Крім них, активну участь у процесі соціалізації та енкультурації дитини відігравали бабусі та дідусі. Найстарше покоління виступало передусім в якості агентів непрямої трансмісії етнокультурних цінностей.

Починаючи з шести-семи років, дитина все більше починала спілкуватися в колі старших дітей. Ця категорія соціалізаторів забезпечувала освоєння дитиною соціального досвіду та традицій культури у спілкуванні зі своїми однолітками.

Однією з форм соціалізації підрастаючого покоління через посередництво громади, односельчан був інститут прийматства. У ролі посередників, медіаторів громади в процесі соціалізації дитини виступали хрещені батьки. Саме на інститут кумівства була покладена громадою відповідальність за подальшу соціалізацію дитини.

Ключові слова: традиційне суспільство, сільська сім'я, громада, соціалізація, виховання, звичаєво-обрядова сфера.