майбутніх учителів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2023. Вип. 64. С. 155-161.

3. Про схвалення концепції розвитку штучного інтелекту в Україні : розпорядження Кабінету Міністрів України № 1556-р. від 02.12.2020 р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2020-%D1%80#Text (дата звернення : 12.03.2025 р.).

4. Радкевич О. Використання штучного інтелекту для персоналізованого оцінювання професійної діяльності педагогічних працівників. *Професійна освіта в умовах сталого розвитку суспільства.* 2024. Вип. 19. Том 6. С. 460-470.

5. Сироткіна Ж., Чеботар Л. Використання штучного інтелекту у фаховому становленні майбутнього вчителя-музиканта. *Освітні обрії.* 2023. Вип. 2 (57). Ч. 2. С. 90-93.

6. Шишкіна М., Носенко Ю. Перспективні технології з елементами штучного інтелекту для професійного розвитку педагогічних кадрів. *Фізико-математична освіта*. 2023. Вип. 1. Том 68. С. 66-71.

7. Яловський П. Перспективи використання штучного інтелекту в процесі реалізації музичної освіти учнів Нової української школи. *Інноваційна педагогіка.* 2024. Вип. 72. С. 93-96.

8. Martínez-Comesanã M., Rigueira-Díaz X., Larrañaga-Janeiro A., Martínez-Torres J., Ocarranza-Prado I., Kreibel D. Impact of artificial intelligence on assessment methods in primary and secondary education : Systematic literature review. *Revista de Psicodidáctica*. 28 (2). P. 93-103.

REFERENCES

1. Kolomiiets, A., Kushnir, O. (2023). Vykorystannia shtuchnoho intelektu v osvitnii ta naukovii diialnosti [Using artificial intelligence in educational and scientific activities]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv : metodolohiia, teoriia, dosvid, problem. Vyp. 70. S. 45-57. [in Ukrainian]

2. Moskaliuk, M., Moskaliuk, N. (2023). Osoblyvosti vykorystannia shtuchnoho intelektu u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv [Features of using artificial intelligence in the professional training of future teachers]. Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. Seriia : Pedahohichni nauky. Vyp. 64. S. 155-161. [in Ukrainian]

3. Pro skhvalennia kontseptsii rozvytku shtuchnoho intelektu v Ukraini [On the approval of the concept for the development of artificial intelligence in Ukraine] : rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy № 1556-r. vid 02.12.2020 r. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2020-%D1%80#Text (data zvernennia : 12.03.2025 r.). [in Ukrainian]

4. Radkevych, O. (2024). Vykorystannia shtuchnoho intelektu dlia personalizovanoho otsiniuvannia profesiinoi diialnosti pedahohichnykh pratsivnykiv [Using artificial intelligence for personalized assessment of the professional activities of teaching staff]. Profesiina osvita v umovakh staloho rozvytku suspilstva. Vyp. 19. Tom 6. S. 460-470. [in Ukrainian]

5. Syrotkina, Zh., Chebotar, L. (2023). Vykorystannia shtuchnoho intelektu u fakhovomu stanovlenni maibutnoho vchytelia-muzykanta [Using artificial intelligence in the professional development of a future music teacher]. Osvitni obrii. Vyp. 2 (57). Ch. 2. S. 90-93. [in Ukrainian]

6. Shyshkina, M., Nosenko, Yu. (2023). Perspektyvni tekhnolohii z elementamy shtuchnoho intelektu dlia profesiinoho rozvytku pedahohichnykh kadriv [Promising technologies with elements of artificial intelligence for the professional development of teaching staff]. Fizyko-matematychna osvita. Vyp. 1. Tom 68. S. 66-71. [in Ukrainian]

7. Yalovskyi, P. (2024). Perspektyvy vykorystannia shtuchnoho intelektu v protsesi realizatsii muzychnoi osvity uchniv Novoi ukrainskoi shkoly [Prospects for the use of artificial intelligence in the process of implementing musical education for students of the New Ukrainian School]. Innovatsiina pedahohika. Vyp. 72. S. 93-96. [in Ukrainian]

8. Martínez-Comesanã, M., Rigueira-Díaz, X., Larrañaga-Janeiro, A., Martínez-Torres, J., Ocarranza-Prado, I., Kreibel, D. (2023). Impact of artificial intelligence on assessment methods in primary and secondary education : Systematic literature review. Revista de Psicodidáctica. 28 (2). P. 93-103. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ЯЛОВСЬКИЙ Павло – доктор філософії, старший викладач кафедри мистецьких дисциплін та методик їх навчання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, викладач циклової комісії музичних дисциплін Фахового коледжу КОГПА ім. Тараса Шевченка.

Наукові інтереси: використання штучного інтелекту в професійній підготовці майбутніх учителів музичного мистецтва.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

YALOVSKYI Pavlo – Doctor of Philosophy, Senior Lecturer at the Department of Art Disciplines and Methods of Teaching of Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy, Teacher of the Cyclical Commission of Musical Disciplines of the Professional College of Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy.

Scientific interests: use of artificial intelligence in the professional training of future music teachers.

Стаття надійшла до редакції 04.10.2025 р.
Стаття прийнята до друку 16.10.2025 р.

УДК 796.01
DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-329-335

ОНОПРІЄНКО Ольга –
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії, методики фізичного виховання
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1923-9751
ОНОПРІЄНКО Олександр –
кандидат педагогічних наук,
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 розвиненої 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.*

ONOPRIIENKO 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
ONOPRIIENKO 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 перевантажень, 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 упровадження 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 впровадження 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 останніх 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, спрямованого 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 вишах 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 задіються 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 подач; 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 2x2, 3x3, 4x4 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 застосування. 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, застосувавши 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, медболи, 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 виконання (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 (жонглювання 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 «програшної 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, добором 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 напряму. 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 одноборств у закладах вищої освіти.* Збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р. Харків. 2024. С. 71–75. URL: http://journals.uran.ua/pprsievnz/

4. Круцевич Т. Ю., Соловей Д. О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми 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. ISNN 2311-2220 URL: http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/922

5. Ляшенко, В., Гацко, О., Гнутова, Н., & Петрова, Н. Засоби підвищення фізичної та тактичної підготовленості аматорів-волейболістів18–21 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%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B0%202%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. Volchynskyi, A., Kovalchuk, A. (2015). Osoblyvosti trenuvannia studentiv-voleibolistiv iz riznoiu fizychnoiu pidhotovkoiu [Peculiarities of training volleyball students with different physical training]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychne vykhovannia i sport. Vyp. 17. S. 38–42. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/6731 [in Ukrainian]

2. Horodynskyi, S. (2021). Rol rukhovoi aktyvnosti sered studentskoi molodi u protsesi formuvannia 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 profiliu [Volleyball in physical education of students of non-sports higher education institutions]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei mizhnarodnoi KhKh naukovoi konferentsii 09 liutoho 2024 r. Kharkiv. S. 71–75. URL: http://journals.uran.ua/pprsievnz/ [in Ukrainian]

4. Krutsevych, T. Yu., Solovei, D. O. (2015). Rozvytok form fizychnoho vykhovannia 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. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv. Vyp. 12. S. 75–78. ISNN 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-voleibolistiv18–21 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 Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. (16). S. 37–41. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.37-41 [in Ukrainian]

6. Metodychni rekomendatsii do orhanizatsii samostiinoi roboty, provedennia praktychnykh zaniat z navchalnoi dystsypliny «Fizychne vykhovannia» (Skladannia testovykh normatyviv z voleibolu) (dlia vsikh osvitnikh prohram 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%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B0%202%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 rukhovoi 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

ОНОПРІЄНКО Ольга – кандидат педагогічних наук, 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.

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

Наукові інтереси: компетентнісний підхід у підготовці фахівців.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ONOPRIIENKO 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.

ONOPRIIENKO 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 17.10.2025 р.
Стаття прийнята до друку 26.10.2025 р.

УДК 378.147.091.33-027.22:004.5./004.9 (045)
DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-335-339

РЯБЕЦЬ Сергій –
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики, програмування,
штучного інтелекту та технологічної освіти
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7426-1217
e-mail: 1432002@ukr.net

ЩИРБУЛ Олександр –
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри інформатики, програмування,
штучного інтелекту та технологічної освіти
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7541-509X
e-mail: a.shirbul@ukr.net

ІНФОГРАФІКА ЯК ЗАСІБ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ В ТЕХНОЛОГІЧНІЙ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ

У статті розглядається актуальне питання впровадження інфографіки як сучасного засобу в освітньому процесі професійної та технологічної підготовки. На основі вивчення наукових праць, методичної літератури та електронних ресурсів встановлено, що інтеграція цифрових технологій у навчання сприяє його інтенсифікації, розвитку цифрової компетентності студентів та оптимізації організаційних і навчальних процесів.

Особливої актуальності набуває використання інфографічних матеріалів в умовах зростання інформаційного навантаження. Інфографіка забезпечує якісну візуалізацію навчального змісту та розглядається дослідниками як ефективний засіб передавання великих обсягів даних, метод навчання, складова інформаційного дизайну та форма творчої діяльності, що поєднує графічні елементи з текстовими повідомленнями.

Інфографіка посідає важливе місце в освітньому середовищі, виконуючи низку ключових функцій. Зокрема, інформаційну: структурує та візуалізує дані, полегшує сприйняття та запам'ятовування інформації; навчальну: допомагає зрозуміти складні поняття та зв'язки, сприяє формуванню системного мислення. мотиваційну: робить навчальний матеріал цікавим та привабливим, підвищує мотивацію та зацікавленість учнів; розвиваючу: розвиває візуальну грамотність та критичне мислення; інклюзивну: робить навчальний матеріал доступним для різних стилів навчання; комунікативну: полегшує спілкування та обмін інформацією; естетичну: привертає увагу здобувачів освіти, підвищує їхню зацікавленість.

Також у публікації аналізуються сервіси за допомогою яких можна розробляти інфографіку різного змісту, наводяться конкретні приклади виконання студентами практичних завдань з розроблення дидактичних матеріалів, які приставлені у вигляді інфографіки.

Авторами статті зроблено висновки про важливість підготовки студентів з використанням сучасних цифрових технологій, зокрема, інфографіки для формування цифрової компетентності здобувачів освіти.

Ключові слова: *інфографіка, функції інфографіки, інструменти створення інфографіки, освітній процес, підготовка студентів.*

RYABETS Serhiy –
Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Informatics, Programming, Artificial Intelligence and Technological Education
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7426-1217
e-mail: 1432002@ukr.net

SHCHYRBUL Oleksandr –
Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer of the Department of Informatics, Programming,
Artificial Intelligence and Technological Education
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7541-509X
e-mail: a.shirbul@ukr.net