

УДК 796.325

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2022-15.14>

## ЗНАЧЕННЯ АКРОБАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРІ В ЗАХИСТІ

**ПРОКОПОВИЧ ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВИЧ**

доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
доцент кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка  
lidalibero@hotmail.com  
orcid.org/0000-0003-4758-1538

**ГОЛУБ ВІКТОР АНАТОЛІЙОВИЧ**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка  
golub06va@ukr.net  
orcid.org/0000-0003-3123-7169

*Спеціальна акробатична підготовка волейболіста – ефективний засіб гри, за допомогою якої розвивається швидкість, спритність, рішучість та вміння відмінно орієнтуватися в просторі. Ці вміння і якості, життєвонеобхідні для ефективного засвоєння і практичного використання в складних умовах сучасної гри та ефективної реалізації технічних прийомів гри волейболу в надскладних ігрових ситуаціях, матеріалізуючи їх в позитивний результат.*

*Сучасні умови динаміки, спортивного прогресу та еволюції волейболу, передбачає володіння спеціальними фізичними та вольовими якостями, рухливими навичками та вміннями, технічними прийомами. Найважливішим із напрямків оптимальної системи підготовки майбутніх волейболістів високого класу є своєчасне застосування методів акробатичної підготовки для ефективного освоєння і удосконалення техніки падінь і перекатів, а також логічної послідовної етапів тренувального процесу на заняттях.*

*В результаті дослідження доповнено схему аналізу визначення якості техніко – тактичних дій «захисників» у захисті. Розроблена оцінка і класифікація системних і не системних (випадкових) помилок гри у захисті. Визначено основні завдання формування індивідуальної техніко-тактичної підготовленості гравця у захисті.*

*Забезпеченно диференційний підхід до організації тренувального процесу з урахуванням рівня фізичного розвитку, антропологічних і морфологічних даних, рухової підготовленості та статі, вольових якостей, мотивів та інтересів до тренування акробатичними вправами специфічними для удосконалення волейболу.*

**Ключові слова:** акробатика, гнучкість, пластичність, сенсорика, м'яч, передача, волейболіст.

**Постановка проблеми.** Сучасний волейбол крокує шляхом спортивного видовища, стає вільною, не консервативною грою, з застосуванням широкого арсеналу техніко-тактичних прийомів, урізноманітнюється техніко-тактична суть і алгоритм гри не тільки в нападі, ай в захисті, дозволяючи гравцям «піднімати» в гру безнадійні м'ячі, тим самим підвищуючи динаміку, видовище, напруження та прирастаті спортивного поєдинку. Спеціальна акробатична підготовка волейболіста – ефективний засіб гри, за допомогою якого розвивається швидкість, спритність, рішучість та вміння відмінно орієнтуватися в просторі, як в опорному так і безопорному положенні

тіла волейболістів. Такі вміння і якості, життєво необхідні для ефективного засвоєння і практичного використання в складних умовах сучасної гри.

Координаційні можливості спортсмена дуже різноманітні і специфічні в кожному виді спорту. Однак їх можна диференціювати на окремі види за особливостям проявів, критеріям оцінки і факторам, які їх обумовлюють. Спираючись на результати досліджень, фахівцями [1; 3; 4] можливо виділено відносно самостійні види координаційних здібностей:

– здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово – часових параметрів рухів;

- здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);
- почуття ритму;
- здатність орієнтуватись в просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів [5].

Це базові і фундаментальні основи для навчання й освоєння складних і надскладних спеціальних рухів, які потребують найбільш оптимальних варіантів виконання.

Теорія і практика гри декларує: якщо м'яч падає за межами можливості здійснити традиційний технічний прийом обома руками в стійці, то залишається виконати падіння, або переكات для виконання удару по м'ячу однією рукою (інколи ногою), в основному складній ігровій ситуації – безопорному положенні тіла. Захист ігрової площини майданчика є дуже складним техніко-тактичним, організаційним і психомоторним компонентом гри в волейбол. Генеральна мета й алгоритм захисту полягає в протидії і нейтралізації атакуючим діям суперника. Захисна дія, вимагає негайного правильного прийняття рішення – пристосуватися до швидкості, напрямку, траєкторії польоту м'яча. Адже сильно вдарений м'яч з краю сітки, досягає 8-9 метра задньої лінії майданчика в межах 0,25-0,33 секунди. А це інколи вище 150 кілометрової швидкості польоту м'яча, не кажучи про навантаження на реакцію волейболіста в 4-6 метрі захисту, або короткому відрізку часу при страхуванні, або діставання м'яча, який рикошетом, не прогнозовано, по траєкторії і напрямку летить від рук блокуючих. На фоні цих діапазонних часових параметрів, реакція волейболіста складає в межах 0,3-0,4 секунди, що говорить про те, що волейболіст в самому надвисокому, концентрованому, збудливому стані, при наявності високої зорової і моторної реакції, не повинен спізнюватись виконати ефективно захисну дію. Але при наявності правильного і своєчасного вибору місця позиції захисту, інколи застосовуючи ігровий досвід і «інтуїцію». Однак на практиці часто спостерігаємо зворотній негативний результат, коли волейболіст не якісно з запізненням виконує захисну дію, не компенсуючи за рахунок якіс-

ного вибору місця, або використання досвіду та інтуїції, передбачення, читання ситуації, або за рахунок виконання якісних і успішних акробатичних дій, слабо володіючи не тільки необхідною технікою, а і відповідними психовольовими та моторними якостями.

Вибудувана й органічно вмонтована технічна підготовка [1; 3], віртуозність володіння технікою – тактичними прийомами гри, психофізичними факторами буде якісно, оптимально й успішно, характеризувати практичні дії волейболістів.

Практика роботи і наші спостереження за виступами волейболістів високої кваліфікації вказують на те, що рівень, питома вага та вмонтована якість володінням акробатики часто – не достатня. А в підготовці деяких ігрових спеціалізацій, – негативно фатальна і суттєво впливає на кінцевий позитивний результат. Рівень, як початкової акробатичної підготовки, так і на етапі удосконалення і володіння майстерністю, часто слабкий для демонстрації високих стабільних результатів. Відсутність сформованих автоматичних досконалих навичок на рівні акробатичної підготовки в групах початківців, автоматично негативно та запізно переноситься на виконавську майстерність високого професійного рівня.

Не можемо не згодитися з твердженням [2]: основне завдання координації рухів полягає в «подоланні надлишкових ступенів свободи органу, що рухається, тобто, перетворення останнього на керовану систему».

Відмінна акробатична підготовка волейболістів, що є основним засобом виконання технічних прийомів в складно координаційних, не стандартних, не прогнозованих, цейтнотних епізодах і ситуаціях гри, а також запобігання спортивного травматизму, повинна неуклінно удосконалюватись і тренуватись до автоматизму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Більшість сучасних досліджень та літературних джерел обмежені [1; 2; 5], або дають короткі узагальнюючі принципи підготовки і тренування спеціальної акробатики волейболістів. На разі це питання розділу волейболу є досить актуальним.

Акробатичні вправи – ефективний засіб спеціальної фізичної підготовки волейбо-

лістів, є невід'ємним розділом системної комплексної техніко-тактичної підготовки волейболістів. Розвиваючи високий рівень швидкості, гнучкості, спритності, координації, сміливості, рішучості, орієнтації в опорному і безопорному просторі. Сучасні вимоги до волейболістів надзвичайно високі і вимагають включення висококваліфікованої різносторонньої підготовки для швидкого і якісного засвоєння техніки гри.

У міру розвитку життя, навчання і вдосконалення все вивчене буде піддаватися досконалості, яка завдяки формуванню умовних рефлексів створює основу нових знань і вмінь, тобто відбувається процес накопичення знань і вмінь, тобто фіксувати або зберігати в різних типах пам'яті, даючи можливість, що нові теоретичні, тактичні або рухові навички засвоюються лише на основі комплексу вправ, матеріалізованих на практиці.

Важливе значення в підготовці волейболістів, має базове освоєння початкової школи акробатики. Чому початковий рівень важливий – тому що діти як правило швидко навчаються і вдосконалюються, в подальшому на перший план виходять психічні фактори, особливо в ситуаціях ігрового ризику. На початку навчають загальної акробатики, далі спеціальної з м'ячем.

Важливим етапом навичок акробатики [4] являється період інтенсивного розвитку дітей у період 7-11 років швидкості рухів (частоти, швидкості рухів, часу реакції тощо) школярі дуже добре адаптуються до швидкісних навантажень і можуть показувати чудові результати з бігу, гімнастиці, акробатиці спортивних і рухливих іграх, тобто там, де гнучкість, рухливість, швидкість і спритність рухів має провідне значення.

Велика рухомість хребетного стовпа, висока еластичність зв'язкового апарату зумовлюють високий приріст гнучкості в 7-10 років, до 13-15 років цей показник досягає максимуму. В дівчаток він значно більший чим у хлопчиків. У 7-10 років високими темпами розвивається спритність рухів. До 12-14 років відбувається підвищення влучності, попадання в ціль, точності стрибків і рухів. При систематичному виконанні акроба-

тичних і фізичних вправ, навантажень формується досконаліший механізм координованих і раціональних дихальних рухів, збільшується глибина дихання, підвищується використання кисню тканинами організму. Різнобічна м'язова діяльність підвищує працездатність організму, при цьому збалансовується і відбувається раціоналізація технічної роботи, зменшуються енергетичні витрати організму на виконання роботи. Впевнено і поєднанні формуються вольові якості – сміливість, відвага, рішучість та інш.

Ще раз наголошуємо, що техніка елементів акробатики [2; 4], є невід'ємною частиною системної комплексної підготовки волейболістів, яка в подальшому на вищому рівні позитивно сприяє вирішенню техніко-тактичних завдань гри в захисті, а особливо в «цейтотних», складно координаційних, вольових безнадійних епізодах. Для вирішення цих завдань, потрібна група сміливих, здібних і різносторонньо підготовлених волейболістів, які ефективно зможуть підтримувати ігрову діяльність в динамічних і психологічних умовах спортивного протистояння. У складно-координаційних умовах гри швидкісного переходу від нападу до захисту – до нападу, особливо в не прогнозованих і не передбачуваних ігрових ситуаціях, де надзвичайно проявляються швидкісні якісні показники сенсорної моторики, стартової бистроти, спритності, координованості, акробатичної навченості володіння м'ячем в опорних і без опорних положеннях, проявляючи високий рівень і вмотивованість психічних вольових якостей.

Проблемність якості навчання базових акробатичних вправ (перекид вперед, назад, в бік) головним чином закладається в шкільній програмі, але, як показує практика в недостатній формі до сталих навичок. Іншою проблемою навчання являється кваліфікація вчителів, їх володіння методикою навчання і страхування, матеріально технічна база і гімнастичне обладнання. Також проблемним навчанню «волейбольної» акробатики являється, кваліфікація тренерів, які в більшості випадків не володіють методикою формування в дітей і підлітків сталих умінь і навич-

чок самостійно виконувати «волейбольні» якісно акробатичні прийоми без травм і ушкоджень, А це проблема забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу із застосуванням інноваційних форм і методів навчання, удосконалення та здійснення зв'язків зі специфікою контролю м'яча в опорному та безопорному положеннях. Важливим моментом в навчально-тренувальному процесі є забезпечення системного диференційного підходу до організації тренувального процесу з урахуванням рівня фізичного розвитку, антропологічних і морфологічних даних, рухової підготовленості та статі волейболістів, їх вольових якостей (відсутність сміливості, впевненості), вікових змін, які відбуваються в організмі, мотивів та інтересів до тренування акробатичними вправами специфічними для удосконалення волейболу.

З цього виникає проблема якості використання тренером різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання і удосконалення.

*Яких правил слід дотримуватися під час процесу навчання та вдосконалення?*

– Вони вимагають від тренера належної професійної підготовки, щоб гарантувати чітке пояснення та демонстрацію, формуючи гарний образ моторної дії.

– Дуже важливо, щоб підопічні володіли певними фізичними та психологічними якостями, щоб узагальнити необхідну їм систему операцій.

– Необхідно гарантувати якісні методи, та адекватні засоби навчання і тренування для чіткого пояснення та демонстрацій операцій, яких вимагають усі рухові дії.

– Інтерналізація навичок, як правило, спочатку дуже швидко (як наслідок роботи першої сигнальної системи), а пізніше починає затримуватись для досягнення якості (робота другої сигнальної системи). У процесі інтерналізації можуть відбуватися стрибки там, де спостерігаються прогресивні періоди, а також параліч може виникати відповідно до якості підопічних.

– Час інтерналізації та стабілізації рухових навичок залежить від складності рухових дій, що її характеризують [6].

**Мета дослідження** полягає в науково обґрунтованому підході до удосконалення та доповнення методів і засобів акробатичної підготовки волейболістів при формуванні автоматизованих навичок.

**Виклад основного матеріалу** (з обґрунтуванням отриманих результатів). Здатність тренера вимагає знання методології аналізу, на що вона орієнтована: що слід шукати тренеру, як він повинен об'єднати все в єдиний «ланцюжок» результатів пошуку, щоб потім знаходити вирішення проблем підготовки волейболістів, як в короткостроковому, так і в довгостроковому термінах.

Ми використовували візуальний, статистичний, оперативний, та відео статистичний аналіз. Під захистом слід розуміти організовані техніко-тактичні дії гравця, групи гравців чи команди спрямовані на нейтралізацію атакуючих дій суперника; захисна дія, яка вимагає правильного рішення пристосуватися до швидкості, напрямку та траєкторії польоту м'яча, використавши весь технічний «арсенал» навичок для успішного відбиття м'яча. За нашими дослідженнями й інших авторів – сильно вдарений м'яч з краю сітки досягає 8-9 метрів задньої лінії майданчика в межах 0,25-0,33 секунди, часом досягаючи 150 кілометрової швидкості польоту м'яча. У цьому діапазоні час рухової реакції гравця становить у межах 0,3-0,4 секунди, це говорить про те, що гравець у самому концентрованому і збудливому стані при найшвидшій зоровій та руховій реакції повинен спізнюватися виконати успішну захисну дію. Однак ми часто можемо переконатися у зворотному, що захисник успішно виконує захисну дію, компенсуючи за рахунок якісного вибору місця, використовуючи ігровий досвід, інтуїцію, передбачення, реакцію. А також вибудованою органічною технічно захисною стійкою, віртуозністю володіння різними технічними прийомами гри, включаючи спеціальну акробатичну підготовку, та іншими психофізичними факторами. Також якість виконання захисних ігрових функцій та технічних дій залежатиме від того, в якому емоційному стані та ступеня готовності знаходиться волейболіст.



За нашими опитуваннями тренерів і волейболістів [1; 3; 5] у підготовці «ментальності» захисника повинні бути враховані, виховані та вироблені три основні моменти:

- Бажання захищатись.
- Вихована і витренована першокласна техніка захисту.
- Широкі знання, як і де, захищати.

Ми визначили фактори успішної гри у захисті.

Успішна індивідуальна гра захисту залежить віднових факторів:

- Технічного застосування навичок та умінь прийому та обробки м'яча – двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою зверху, однією рукою осторонь, попереду, будь-якою частиною тіла, в опорному та безопорному положенні, у падінні, у перекаті в будь-якому напрямку.
- Параметрами досвіду: передбаченням, аналітичним читанням дій суперника, інтуїцією, правильним вибором місця.
- Психологічними факторами: ризику, безстрашністю, рішучістю та впевненістю.
- Фізичними якостями: спритності, координації рухів, швидкості зорової та рухової реакції, різкості рухів, акробатичної підготовки. Приймати рішення – швидко, не задумуючись, опираючись на навченість, відчуття та інтуїцію.
- Оперативний аналіз та дисципліноване виконання обраних тактичних схем гри та тренерських установок.

Таке поєднання з високим рівнем функціональної спеціально – фізичної та техніко-тактичної оснащеності з психологічною підготовкою та індивідуальною врівноваженістю є фундаментом успішних індивідуальних дій волейболістів у захисті.

Відбір та підготовка захисників та приймаючих гравців має бути послідовним багаторічним ретельним та багатограним процесом, включаючи різні комплекси тренувальних етапів створення базової спеціалізації:

- Перший етап: створення базової функціональної технічної та фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальної техніки та фізичних якостей волейболіста.
- Другий етап: створення взаємозв'язку технічної та тактичної підготовки, включа-

ючи розширення індивідуального техніко – тактичного мислення.

- Третій етап: освоєння специфічної індивідуальної, групової тактики та командних дій.
- Четвертий етап: виведення волейболістів на високий психофізичний рівень, прояв індивідуальних лідерських якостей у спортивних змаганнях.

Детальний аналіз захисного ігрового навантаження, дав можливість окреслити рамки діяльності різних спеціалізацій волейболістів під час гри – рис. 1, 2.

Відео-аналіз і відео-статистика є методами повного аналізу. Отримана інформація потребує більше часу на опрацювання, і не може бути використана під час матчу, але вона точніша, і головне, можливо порахувати кількість і якість помилок в подальшому техніко – тактичному удосконаленні волейболістів, отримати стратегію і підходи виправлення техніко – тактичних помилок для покращення ведення ігор. Найбільше інформації нам надав відео-статистичний аналіз, характеризуючи якість дій як в компонентах техніки, так і тактики.

Характеризуючи якість дій як в компонентах техніки, так і тактики.

Техніка.

- можна побачити ширину та якість першого прийому м'яча;
- положення та переміщення волейболістів;
- техніку та час виходу захисника для виконання передачі м'яча;
- техніку падіння або перекату;
- положення волейболістів у захисті в опорі.

Тактика.

Ви можете побачити всі позиції та переміщення двох команд в захисті, а саме:

- техніку проведення першого прийому та проходження м'яча до зв'язуючого;
- техніку проведення атаки та блокування;
- погану позицію діагонального захисника;
- погану дистанцію між волейболістами в опорі;
- час руху нападника, і момент моторної реакції захисника;
- тактичні дії команди суперника;
- оборонну позицію волейболістів своєї команди, їх командні тактичні дії у захисті.

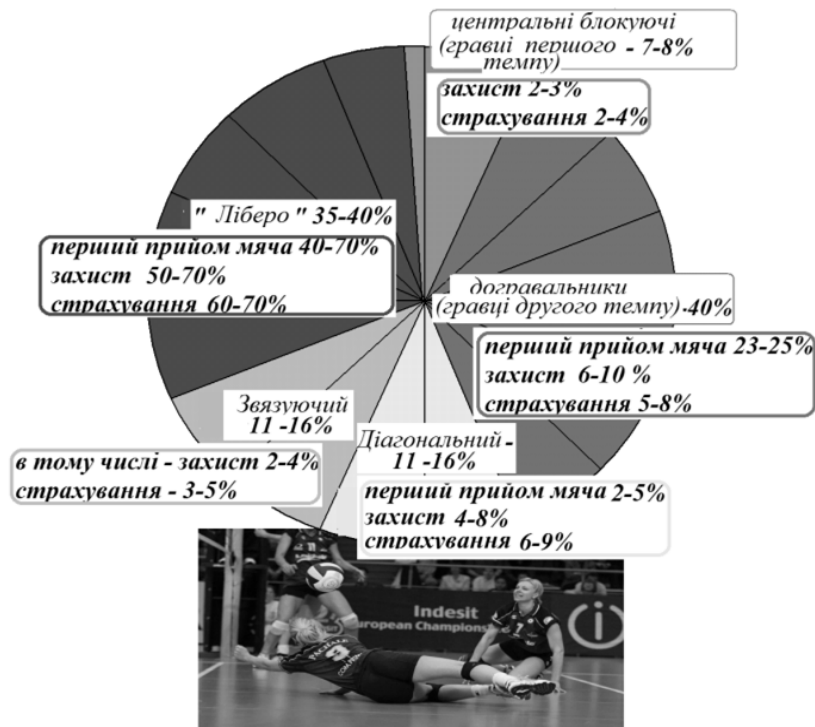


Рис. 1. Співвідношення специфічного захисного ігрового функціонального навантаження гравців різних амплуа

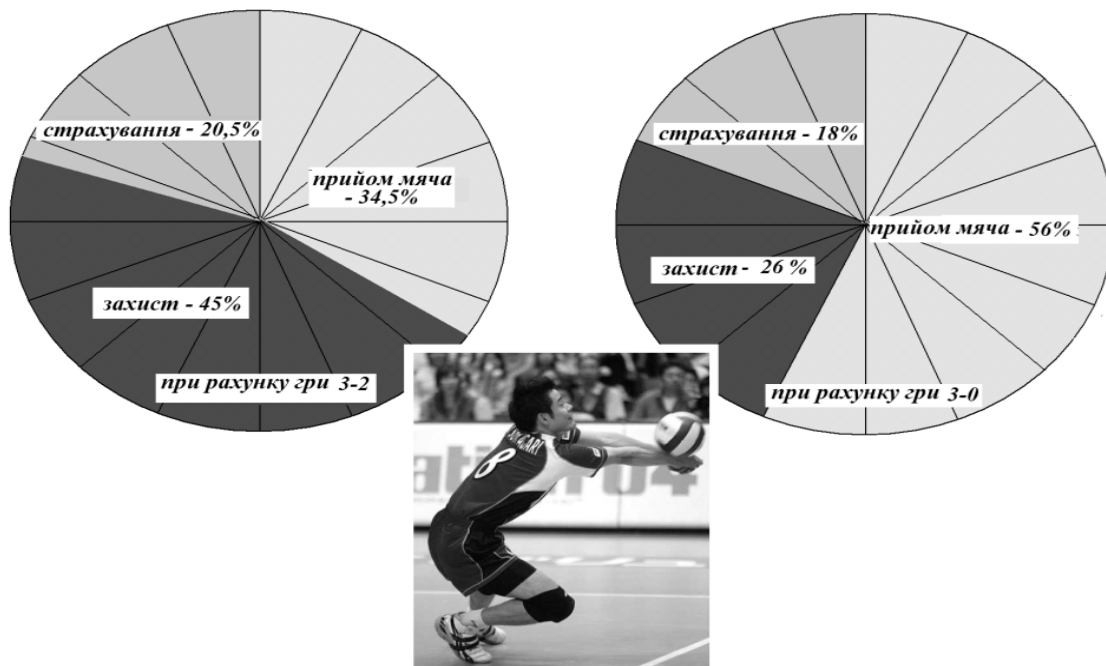


Рис. 2. Співвідношення специфічного ігрового функціонального навантаження в захисті на прикладі «Ліберо» в залежності від тривалості та стратегії гри команди суперника

Схема аналізу визначення якості техніко-тактичних дій «захисників» з урахуванням різноманітних факторів під час ігрових дій. З оцінкою і класифікацією системних і не системних (випадкових) помилок гри волей-

болістів у захисті рис. 3. Визначити пріоритети, методичку, на що треба звернути увагу в збалансуванні і удосконаленні акробатичних дій у захисті – «ліберо» як спеціалізованого захисника, «догравальників» як основних

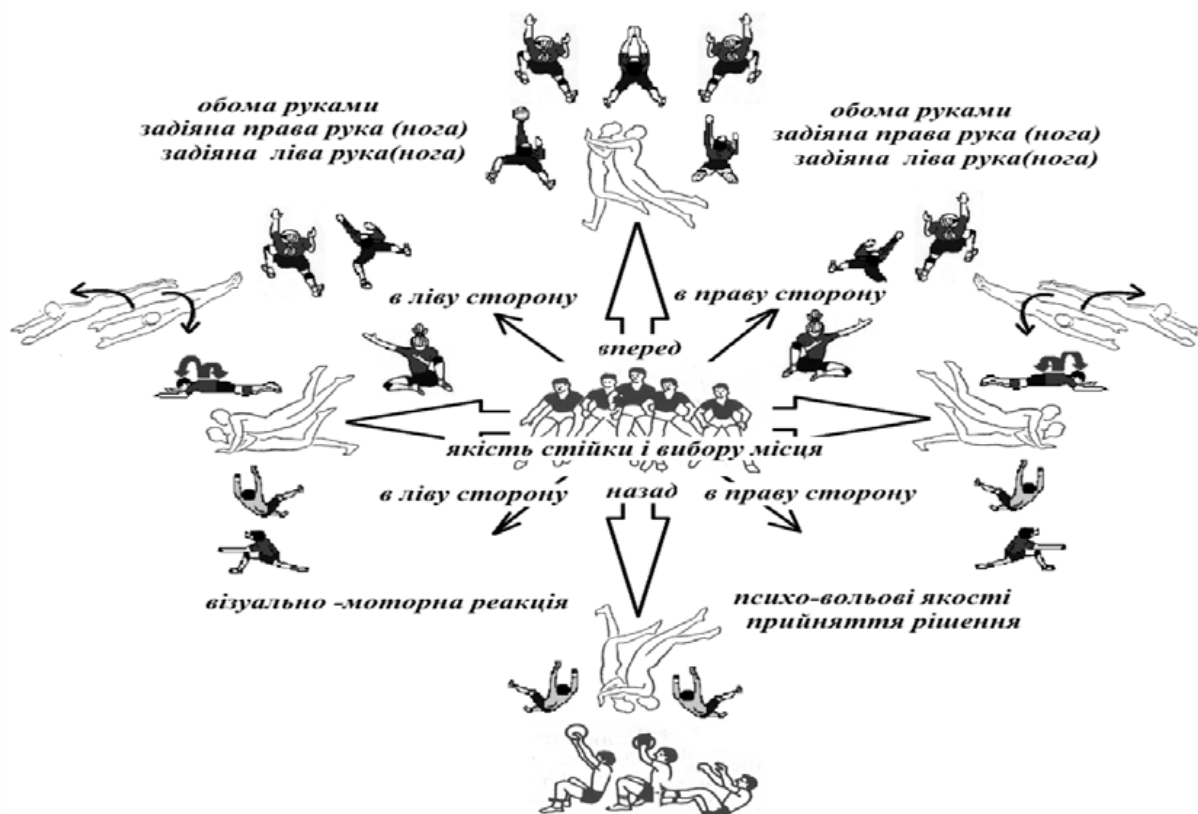


Рис. 3. Схема аналізу визначення якості техніко-тактичних дій «захисників» у захисті. Оцінка і класифікація системних і не системних (випадкових) помилок гри волейболістів у захисті

захисників, «центральных», «зв'язуючого», «діагонального».

Така схема дає можливість визначити ознаки як технічної підготовки, так і інтелектуально-моторних якостей і здібностей, їх реалізацію в техніко-тактичних умовах непередбачуваності і динамічної насиченості гри. Перш ніж охарактеризувати корекції індивідуальних ігрових якостей волейболістів, необхідно визначити особливості їхньої ігрової активності на майданчику в умовах інтенсивного суперництва.

Таку корекцію вимагають волейболісти з слабкою мотивацією чи техніко-тактичною підготовкою, особливо ті, які невинувато для ігрової ситуації намагаються реалізувати свою спеціальну фізичну підготовку. В цьому аспекті необхідно побудувати схему психічного типу поведінки волейболіста на майданчику, адже спеціальна акробатика потребує не тільки технічного вдосконалення, а й відповідних вольових якостей.

Падіння – це крайня ситуація, коли вже інакше м'яч прийняти, або «підняти» немож-

ливо. Цим елементом не можна зловживати і замінювати їм свою ліву «виходити» під м'яч. Треба допрацьовувати ногами, а тільки в крайньому випадку падати, тому що в падінні ви навряд чи якісно доведете м'яч до «зв'язуючого» досить добре.

Гра в падінні, чи перекаці є незамінним технічним елементом захисту, який застосовуються виключно в крайній ігровій ситуації, коли іншим прийомом прийняти м'яч вже не можливо. Тому техніка падіння і перекаці повинна бути досконалою. Навчання й удосконалення волейболістів вмінню падати займає чимало часу, але це завдання є важливим у системі підготовки волейболістів. Навчаючи правильно падати, синхронно вирішувати три основні завдання:

- безболісно оберегати частини тіла від ударів та травм;
- не втрачати контроль у виконанні техніки прийому волейболу;
- вміння контролювати тактичний хід гри, виконуючи складний акробатичний при-



Рис. 4. Спрямованість завдань формування індивідуальної техніко-тактичної підготовленості гравця у захисті

йом, намагаючись направити м'яч у необхідному напрямку для успішного розвитку контратаки.

Ми так визначили інші важливі елементи виконання технічного прийому м'яча як в опорі, так і в безопорному положенні – розробили опитувальник схеми оперативного аналізу контакту з м'ячем:

- висота стійки;
- спосіб переміщення в зону прийому та визначення точки прийому м'яча;
- положення п'ят ступні в стані готовності;
- ширина постановки ніг у момент прийому (вибір проекції прийому);
- підготовка рук до прийому та їхнє положення;
- короткість зупинення рук в момент контакту з м'ячем;
- співвідношення кута рук по відношенню до корпусу на момент прийому м'яча;
- кут розвороту корпусу. Співвідношення траєкторії польоту м'яча з траєкторією передачі м'яча в зону «зв'язуючого»;
- час контакту м'яча, в залежності від сили удару (відскоку), складності ситуації, швидкості польоту м'яча, траєкторії польоту та місця прийому м'яча.

Ці завдання обумовлені необхідністю успішного підсилення організації, концентра-

ції і реалізації ігрових техніко-тактичних дій в складних умовах гри, і будуть актуальним лише тоді, коли індивідуальні особливості і рівень підготовки будуть відповідати різним взаємно залежним критеріям.

**Висновки.** Володіння чи не володіння різноманітним технічних прийомів гри в поєднанні фізичної інтенсивності та реактивності моторних дій, при виконанні техніко – тактичних завдань в захисті з використанням елементів акробатики можуть як і якісно, так і негативно впливати на кінцевий результат не залежно від вікової категорії волейболістів чи статі.

Техніка елементів акробатики є не від'ємною частиною системної комплексної підготовки волейболістів. Позитивно сприяє вирішенню техніко-тактичних завдань гри в «цейтнотних», складно координаційних, вольових безнадійних епізодах. Для вирішення цих завдань потрібна група сміливих, здібних і різносторонньо підготовлених волейболістів, які ефективно зможуть підтримувати ігрову діяльність в динамічних умовах протистояння. У складнокоординаційних умовах гри швидкісного переходу від нападу до захисту, особливо в непрогнозованих і непередбачуваних ігрових ситуаціях, де особливо проявляються швидкісні, якісні



показники сенсорної – моторики, стартової швидкості, спритності, координованості, акробатичної навченості володіння м'ячем в опорних і безопорних положеннях необхідно, проявляючи високий рівень і вмотивованість психічних вольових якостей волейболістів.

Проблемність якості навчання базових акробатичних вправ (перекид вперед, назад) головним чином закладається в шкільній програмі, але як показує практика в недостатній формі до сталих навичок. Інша проблема навчання – кваліфікація вчителя та матеріально технічна база і гімнастичне обладнання. Також проблемним навчанню «волейбольної» акробатики являється кваліфікація тренерів, які в більшості випадків не володіють методикою формування в дітей і підлітків сталих умінь і навичок самостійно виконувати «волейбольні» акробатичні вправи без травм і ушкоджень. А це проблема забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу із застосуванням інноваційних форм і методів навчання і удосконалення та здійснення зв'язків зі специфікою контролю м'яча в опорному та безопорному положеннях.

Важливим моментом в навчально-тренувальному процесі являється забезпечення диференційного підходу до організації тренувального процесу з урахуванням рівня фізичного розвитку, антропологічних і морфологічних даних, рухової підготовленості та статі волейболістів, їх вольових якостей

(відсутність сміливості, впевненості), мотивів та інтересів до тренування акробатичними вправами специфічними для удосконалення волейболу. З цього виникає проблема якості використання тренером різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання і удосконалення, яка відображається в якості та володінні перекатами, падіннями; вліво-вправо, через ліве-праве плече, вперед-назад, однаковими володіннями і вміннями виконувати прийоми волейболу лівою-правою руками, лівою-правою ногами. Проблемним є також прогноз розміру грудей у дівчат при навчанні і удосконаленні падінь вперед, особливості цього фактору являється обов'язковим. Оцінювання якості навчально-тренувальних досягнень повинно здійснюватись за формулою:

- а) засвоєння техніки і навичок виконання акробатичної вправи без м'яча (в простих умовах);
- б) засвоєння техніки і навичок виконання акробатичної вправи з метою виконати технічний прийом з м'ячем (в складно-координаційних умовах) і доведення до автоматичних дій;
- в) засвоєння техніки виконання акробатичної вправи з метою виконати технічний прийом з м'ячем в змагальних умовах гри в волейбол на рівні автоматичного застосування (в складно-координаційних і психологічних умовах насиченості гри).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Волейбол : учебник для вузов / под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 4-е изд. Москва : Дивизион, 2009. 360 с.
2. Медвідь М. М. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри / М. М. Медвідь, С. М. Попов. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.
3. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підручник / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. К. : «МП Леся», 2015. 396 с.
4. Сосина В. Ю. Акробатика для всех : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. К. : Олимпийская литература, 2014. 200 с.
5. Тучинська Т. А. Волейбол : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

## THE IMPORTANCE OF ACROBATIC TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN DEFENSE

### PROKOPOVYCH VOLODYMYR

Associate Professor, Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine,  
Associate Professor of the Department of Theoretical and Biological Foundations of Physical Education  
*Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy named after Taras Shevchenko*

### HOLUB VIKTOR

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy named after Taras Shevchenko*

**Introduction.** *Special acrobatic training of a volleyball player, an effective means of play, which develops speed, agility, determination and the ability to navigate well in space. These skills and qualities are vital for effective learning and practical use in the complex conditions of modern game.*

*The purpose of the study is an science-based approach to improving and supplementing methods and tools of acrobatic training of volleyball players in the formation of automated skills.*

**Methods:** *visual, statistical, operational and video statistical analysis; questionnaires; poll; observation; comparison.*

**Results.** *Modern conditions of dynamics, sports progress and evolution of volleyball, involves the possession of special physical and volitional qualities, motor skills and abilities, techniques. Accordingly, it requires step-by-step long-term training with a focus on the prospect of high achievements. One of the important components of the game is the mastery of special technical skills, the ability to qualitatively and effectively master the specific techniques of "volleyball" acrobatics, not only to prevent sports injuries. Also, effectively implement the techniques of volleyball in extremely difficult game situations, materializing them into a positive result. The most important of the optimal training system for future high-class volleyball players is the timely use of acrobatic training for effective development and improvement of fall and rolling techniques, as well as logical sequential stages of the training process in training sessions and training.*

**Originality.** *The scheme of analysis of determining the quality of technical and tactical actions of "defenders" in defense has been supplemented. The assessment and classification of systemic and non-systemic (accidental) errors of the game in defense has been developed. The main tasks of forming the individual technical and tactical readiness of the player in defense are determined.*

**Conclusion.** *Providing a differential approach to the organization of the training process taking into account the level of physical development, anthropological and morphological data, motor skills and gender; volitional qualities, motives and interests in training acrobatic exercises specific to the improvement of volleyball.*

**Keywords:** *acrobatics, flexibility, plasticity, sensory, ball, transfer, volleyball player.*

### REFERENCES

1. Belyaeva, A. V. & Savina, M. V. (Eds.) (2009). *Voleibol: Uchebnyk dlia vuzov*. Izdanie 4-e [Volleyball: Textbook for universities (4th ed.)]. Moscow: Divizion [in Russian]
2. Medvid M. M. & Popov S. M. (2010). *Voleibol: Metodyka pochatkovoho navchannia tekhnichnym diiam hry* [Volleyball: a Method of initial training in technical actions of the game]. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian]
3. Nosko, M. O., Arkhypov, O. A. & Zhula, V. P. (2015). *Voleibol u fizychnomu vykhovanni studentiv: pidruchnyk* [Volleyball in physical education of students: Textbook]. Kyiv: «MP Lesia» [in Ukrainian]
4. Sosina, V. Yu. & Netolya, V. A. (2014). *Akrobatika dlya vseh: Uchebno-metodicheskoe posobie* [Acrobatics for everyone: Educational and methodological textbook]. Kyiv: Olympyiskaia lyteratura [in Russian].
5. Tuchynska, T. A. & Rudenko, Ye. V. (2014). *Voleibol: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Volleyball: Educational and methodological textbook]. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky ChNU [in Ukrainian].