10. Raiter, R., Lesko, O., Ohirko, I. V., & Boryk, O. (2016). Zahalni osnovy tekhnichnoi pidhotovky sportsmeniv skladnokoordynatsiinykh vydiv sportu zalezhno vid yikhnoi konstytutsii budovy tila. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(20), 464–468. Retrieved from https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/695

11. Serhiienko, L.P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv. – K.: Olimpiiska literatura, 440 p.

12. Savytska, N. O., Blazhyievskyi, H. V. (2015) Rytmichna himnastyka: pobudova kompleksiv ta metodyka provedennia zaniat. Fizychne vykhovannia ta sport u konteksti derzhnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy (2). pp. 97-99.

13. Syvash, I. (2012). Tekhnichna pidhotovka do hrupovykh vprav z khudozhnoi himnastyky na etapi pochatkovoi pidhotovky. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 3, 59-61. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_3_13.

14. Synytsia, S.V., Shesterova L.Ie. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia : navch. posib.; Polt. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka. – Poltava : PNPU, 2010. – 244 p.

15. Sportyvna aerobika: navchalna prohrama dlia DIuSSh / T. V. Pasichna, L. V. Mokhort, N. M. Lozenko. - Kyiv : FUSAF, 2019. – 98 p.

16. Todorova, V. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy khoreohrafichnoi pidhotovky v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu (na materiali sportyvnoi aerobiky): monohrafiia. Lviv: LDUFK, 252 p.

17. Khudozhnia himnastyka: navchalna prohrama dlia DIuSSh, SDIuSSh, DIuSShOR, ShVSM / Zh.A. Bilokopytova zi spivavtoramy. – 1999. – 115p.

18. Cherlidenh: navchalna prohrama dlia DIuSSh / H.S. Andriienko zi spivavt. – 2017. – 71p.

19. Atkinson, G., Wilson, D., & Eubank, M. (2004). Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. International Journal of Sports Medicine, 25, 611-615.

20. Bishop, D.T., Karageorghis, C.I. and Loizou, G. (2007) `A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State', *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29: 584-607.

21. Chiat L.F., Ying L.F. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. //Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 3202-3208. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.037.

22. Kozina ZhL, Kalinicenko VE, Cretu M, Osiptsov AV, Kudryavtsev MD, Polishchuk SB, Ilnickaya AS &Minenok AO. (2018). Influence of music on the level of physical fitness of the students practicing rugby (rugby players students). Physical education of students,; 22(3):120–126. doi:10.15561/20755279.2018.0302

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).21
УДК 796.325(477)

Крамаренко В. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Слободянюк О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Єварницький І. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

ХАРАКТЕРИСТИКА Й ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Крамаренко В. І., Слободянюк О. В., Єварницький І. А. Характеристика й історичний аспект виникнення і становлення волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. Сучасний волейбол – це атлетичний вид командних спортивних ігор, який визнано олімпійським і професійним видом спорту у більш ніж 200 країнах світу. Специфіка змагальної діяльності характеризується високою варіативністю ігрових ситуацій і їх швидкою зміною.

Мета дослідження: надати змістовну характеристику та висвітлити історію виникнення і розвитку волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. Результати дослідження. Надана характеристика гри у волейбол. Розглянуто історичний аспект становлення гри на теренах України.

Висновки. Волейбол – спортивна командна гра з м'ячем, в якій грають дві команди на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Метою гри є направити м'яч над сіткою на сторону суперника так, щоб він доторкнувся до ділянки суперника.

У волейбол в Україні починають грати в 1925 році у Харкові.

Нині федерація волейболу України об'єднує представників всіх областей країни.

Найсильніші гравці України виступають у престижних закордонних клубах. Це свідчить про високий рівень розвитку українського волейболу.

Волейбол є ефективним засобом оптимізації рухової активності у різних верств населення, зокрема у здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: *волейбол, гра, здобувачі вищої освіти, команда, рухова активність, спортивні ігри, спортсмени, студентська молодь, Україна, фізичне виховання.*

Kramarenko Valentyna, Slobodianiuk Oleh, Yevarnytskyi Ihor. The characteristics and historical aspects of the emergence and development of volleyball in Ukraine as a means of physical activity of applicants of the higher education institutions. *Modern volleyball is an athletic form of team sports, which is recognised as an Olympic and professional sport in more than 200 countries. The specifics of competitive activity are characterised by high variability of game situations and their rapid change.*

Purpose of the study: to provide a meaningful description and highlight the history of the emergence and development of volleyball in Ukraine as a means of physical activity of applicants of the higher education institutions. Results of the study. The article describes the game of volleyball. The historical aspect of the formation of the game in Ukraine is considered.

Conclusions. Volleyball is a sports team game with a ball played by two teams of 12 people (6 playing and 6 substitutes) on a special court separated by a net. The aim of the game is to send the ball over the net to the opponent's side so that it touches the opponent's area.

Volleyball began to be played in Ukraine in 1925 in Kharkiv.

As a sport, volleyball appeared in Kyiv in early 1926, in Dnipro around 1925–1927, and in Odesa in the second half of the 1920s.

The news of the new game came from Kharkiv, along with a list of basic rules.

Over the years, the popularity of volleyball has grown. The game has spread to other cities in Ukraine. It is gaining national recognition as a sport.

Today, the Ukrainian Volleyball Federation unites representatives from all regions of the country.

Ukraine has produced an impressive lineage of Olympic volleyball champions.

Ukraine's strongest players play in prestigious foreign clubs. This demonstrates the high level of development of Ukrainian volleyball.

The volleyball is an effective means of optimising physical activity in different segments of the population, including in the applicants of the higher education institutions.

Key words: *volleyball, game, applicants of the higher education, team, physical activity, sports games, athletes, student youth, Ukraine, physical education.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України [12].

Спортивними є ігри, за якими проводяться різноманітні спортивні змагання. Порівняно з іншими іграми вони складають обмежену групу, відрізняються складністю правил і змістом.

У спортивних іграх зміст діяльності визначається єдиними правилами, що представляють собою загальноприйняті обмеження, які регламентують поведінку тих, хто змагається.

На відміну від інших видів спорту в спортивних іграх переможці визначаються за кількістю набраних очок, що присуджують за досягнення умовно поставленої мети.

Спортивні ігри численні та різноманітні. Між ними є і схожість, і відмінність [9].

Спортивні ігри є популярними серед всіх верств населення завдяки позитивному впливу на організм. Вони забезпечують оптимальний рівень рухової активності, що сприяє поліпшенню функціонального стану систем; є одним з ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу та викликати позитивні емоції; сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, вдосконаленню фізичних якостей у тих, хто займається.

Для здобувачів вищої освіти спортивні ігри, зокрема волейбол, є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності, фізичного виховання, що створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, поліпшення здоров'я, набуття навичок здорового способу життя у студентської молоді. Вони також відіграють важливу роль в розвитку фізичних якостей, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету [14].

За даними О. Ф. Баканової [1], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зниження рівня рухової активності. Вона відмічає: оптимальна фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, активізації діяльності нервово-м'язового апарату, удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку, зменшенню надмірної маси тіла, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню рівня якості життя; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

Автор зазначає, що фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя.

Вчені С. М. Криворучко, О. О. Самохін [7] відмічають, що здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх стан здоров'я та якість життя.

Н. М. Кононенко, Н. С. Білоус [6] вказують, що фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, гормональної систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної підготовленості та

працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку, а дефіцит рухової активності негативно впливає на фізичний стан у здобувачів вищої освіти.

Як свідчать дані Л. О. Рядової, Н. В. Цигановської, В. В. Гончара, І. О. Кушнарьова [13], рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем, обміну речовин; зниженню ризику серцево-судинних захворювань; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність, на психічне здоров'я; стимулює роботу внутрішніх органів, інтелектуальну діяльність у здобувачів вищої освіти.

Автори відмічають: у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища та активності імунної системи; є основною причиною розвитку ожиріння, діабету, остеопорозу, гіпертонії, депресії і т. д.

З-поміж численних видів спорту, що культивуються у закладах вищої освіти, гра у волейбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор серед студентської молоді [14].

Науковці [1, 4, 10, 11] вважають, що волейбол – це цікава, емоційна, захоплююча, популярна, найбільш поширена та доступна спортивна гра. На їх думку, він є відмінним засобом залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичним вихованням. За даними фахівців, зацікавленість грою у волейбол різними верствами населення пояснюється її загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

Мета дослідження: надати змістовну характеристику та висвітлити історію виникнення і розвитку волейболу в Україні як виду рухової активності здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Волейбол – це спортивна командна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. У кожній команді 12 чоловік, з них 6 грають і 6 на заміну.

Мета гри – направити м'яч над сіткою на сторону суперника так, щоб він доторкнувся до ділянки суперника або щоб противник допустив помилку та запобігти спробі гравців суперника зробити те ж.

Волейбол є комбінаційною грою, що проходить у високому темпі. Гравці повинні вміти миттєво переключатися від нападу до захисту. Миттєва зміна ситуацій обумовлюється правилами гри [11].

Як відмічає Д. В. Бойко [3], сучасний волейбол – це атлетичний вид командних спортивних ігор, який визнано олімпійським і професійним видом спорту у більш ніж 200 країнах світу. На його думку, специфіка змагальної діяльності характеризується високою варіативністю ігрових ситуацій і їх швидкою зміною. За даними фахівця, швидкість польоту м'яча на офіційних міжнародних і національних змаганнях досягає 130 км/год$^{-1}$, що пред'являє високі вимоги до функціонування опорно-рухового апарату спортсменів при виконанні атакувальних ударів, подач м'яча та гри в захисті.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до фізичного стану здобувачів вищої освіти. Гра, що продовжується 1,5–2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим здобувачеві необхідно мати високий рівень розвитку реакції, швидкості пересування на невеликих відрізках, швидкісно-силових здібностей та інші якості в певних сполученнях.

Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи та вправи з техніки і тактики гри. Умовно вони поділяються на основні та допоміжні.

Основні вправи – це вправи з техніки й тактики гри та сама гра у волейбол, в яких технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі.

У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються рухові якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та різнобічної підготовки.

Допоміжні вправи поділяють на загальнорозвивальні та спеціальні.

Загальнорозвивальні вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки. При виконанні цих вправ застосовуються засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, інших спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дають можливість прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних якостей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи.

Загальнорозвивальні та підготовчі фізичні вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей, основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

В цілому зазначені фізичні вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі [8].

У 1925 році директор науково-дослідного інституту фізичної культури В. А. Блях ініціював зародження гри у волейбол в Харкові. Через декілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, що поклали початок розвитку волейболу в Україні [5, 9, 17].

В гру грали за початковими правилами, що ще не усе передбачали, трактували їх по-своєму, приймали власні рішення. Надалі стали добирати команди зі спортсменів, які краще грали.

Бажаючих грати в нову гру було багато, тому з кожного боку сітки часто розташовувалося не по 6 гравців, а по 9 і навіть по 12, як це було у Японії.

За короткий термін волейбол став спортивною грою – поліпшувалася техніка, виникали прості тактичні комбінації, були організовані чоловічі і жіночі команди, які стали грати за затвердженими правилами [5].

За даними М. В. Прозара, В. Л. Авінова, А. О. Петрова, В. А. Стасюка, С. М. Балана [9], у містах України почали створюватися групи з розповсюдження волейболу. Вони відмічають, що у лютому 1926 року при Губернській раді фізичної культури у Харкові була створена організаційна група з поширення і розвитку волейболу, яка у липні місяці була реорганізована у волейбольну секцію.

Як свідчать дані С. С. Єрмакова [17], у квітні 1926 року волейбольною секцією була організована колегія суддів.

П. Д. Дробний [5] зазаначає, що у березні 1926 року Всеукраїнським спортивно-технічним комітетом при Всеукраїнській раді з фізичної культури (ВРФК) були затверджені єдині правила гри (розмір майданчику не менш 12х6м, і не більше 18х9м, дозволено подавати м'яч двома руками і т. д.).

У 1927 році було проведено першість міста Харкова, в якій прийняли участь 18 чоловічих і 10 жіночих команд, розділених на класи «А» і «Б».

Почалися проводитися змагання з волейболу на першість міст.

У цьому ж році у Харкові була проведена міжпрофсоюзна першість міста серед чоловічих команд у двох групах. У першості міста колективи класу «А» виставляли й змішану команду («мікст»), що складається з 3 чоловіків і 3 жінок, які розташовуються на майданчику через одного.

Волейбол швидко поширюється в містах України.

У грудні 1927 року у Харкові відбулася перша зустріч чоловічих і жіночих команд Харкова та Дніпра. Переможцями вийшли харків'яни, які грали значно сильніше своїх гостей.

Також з 1927 року почали з'являтись перші спеціалізовані відкриті волейбольні майданчики для загального користування, які працювали до 23:00 годин при електричному освітленні. Бажаючі пограти могли взяти на прокат м'яч і сітку безкоштовно [17].

П. Д. Дробний [5] вказує, що з 1928 року починає комплектуватися суддівський корпус, який до 1929 р. налічував 36 осіб.

В цьому ж році були внесені суттєві зміни в правила гри. Розміри майданчика для чоловічих і жіночих команд стали єдиними – 18х9 м (до цього жінки грали на майданчиках 15х7 м) і подачу стали виконувати не з квадрата (1х1 м), а із-за правої половини лицьової лінії (4,5 м) [5, 17].

У липні 1928 року у Харкові розігрувалася перша першість України з волейболу, в якій прийняли участь лише чоловічі команди 19 округів України. Ці змагання стали поштовхом для подальшого культивування волейболу, їм передували міжрайонні змагання.

1928 рік можна вважати роком масового розвитку волейболу в Україні. Підйому гри сприяли змагання у містах.

Науково-методичний комітет ВРФК України затвердив дозування для занять з окремих видів спорту для дитячих і юнацьких груп.

Тривалість гри у волейбол повинна становити 3 черги по 30–40 хвилин. Змагання треба проводити окремо (хлопці і дівчата) для віку 14–16 років і 16–18 років. Була дана вказівка, що більше 40 хв. волейбольні ігри зазначеним віковим групам протипоказані [17].

З роками популярність волейболу зростала. Гра розповсюдилася в інших містах України. Всюди волейбол мав свої характерні особливості виникнення і становлення.

У Києві волейбол з'явився на початку 1926 року [5].

У перші роки знайомство з грою відбувалося порівняно повільно. В той час пробували грати окремі групи, які ще не були стабільною командою. Суттєвим гальмом у розвитку волейболу в Києві та інших містах України став дефіцит м'ячів і сіток. Але в наступні роки волейбол впроваджується у побут киян – школярів, студентської молоді, службовців і робітників. Ігри відбувалися на відкритих спортивних майданчиках, а в зимовий час використовувалися невеликі зали, хоча й не пристосовані до гри у волейбол. Почали формуватися волейбольні команди у спортивних товариствах, студентських колективах, на підприємствах [17].

У Дніпрі волейбол з'явився приблизно у 1925–1927 роках. Вже в грудні 1927 р. у Харкові відбулася перша зустріч чоловічих і жіночих команд Харкова і Дніпр, що поклала початок багаторічній дружбі і суперництву цих колективів [5].

В Одесі почали грати у волейбол у другій половині 20-х років. Гра використовувалася насамперед для рекреації, потім волейбол почали культивувати обкоми профспілок; працівники торгівлі, кіностудії; товариство «Динамо». У 1927 році з гравців цих команд була створена перша збірна Одеси. Саме тому цей рік можна вважати роком зародження волейболу в Одесі. Згодом ця команда провела ряд товариських зустрічей з командами Харкова, Дніпра та Києва, але виграти одеситам в цих іграх не вдавалося [5, 17].

1929 рік був насичений міжміськими зустрічами.

Команди з волейболу Харкова виїжджали до Києва й Одеси. Зустрічі закінчилися перемогою чоловічої і жіночої команд Харкова.

Такі зустрічі ще більше поширювали коло прихильників волейболу. Так, у першості міста Харкова у 1929 році прийняли участь 144 команди (з них чоловічих 102).

В інших містах України також стає все більше команд, що приймають участь у першості міста.

В 1930 році збільшується арсенал нападаючих прийомів. Гравці починають застосовувати нападаючий удар, сильну бічну подачу як засіб нападу, вводити в гру обманні удари, більше приділяти уваги техніці передачі м'яча зверху.

У жінок все частіше використовується прийом м'яча однією рукою в падінні «перекатом через стегно» та із «переворотом через плече».

У квітні 1930 року у Дніпрі відбулися міжміські волейбольні матчі жіночих і чоловічих команд Дніпра і Харкова. Ці ігри показали, що Дніпровські команди з волейболу стали серйозними конкурентами командам Харкова.

У цих зустрічах уперше, згідно нового доповнення до правил, нападаючий удар проводився не кидком, а ударом. Кидок розцінювалася як помилка.

За період з 1925 року і по 1930 рік одночасно з розвитком волейболу росли й одержували досвід міські волейбольні секції та колегії суддів.

В 1930-х роках відзначається активна діяльність волейбольних секцій не лише спортивна але й виховна. Були створені дисциплінарні комісії, що на свої засідання викликали порушників дисципліни й накладали стягнення. Колегія суддів регулярно проводила загальні збори. На засіданнях президії з активом розбирали протести на ігри, обирались президії шкільних секцій.

Починаючі з 1931 року в основному стабілізувалася система розіграшу першості міст, що діяла з невеликими змінами до 1941 року. У містах проводяться волейбольні свята, до яких залучається велика кількість команд.

Восени 1931 року у 3-й раз зустрічаються збірні команди Харкова й Дніпра. Харків'яни виграють жіночою командою, але програють чоловічою.

У лютому 1932 року у Харкові відбулася зустріч чоловічих команд Харків-Київ. Перемогли харків'яни в 3-х партіях.

Ріст волейболу стає помітним і по масовості, і по розвитку техніки й тактики гри.

Значно різноманітиться гра на передній лінії, чому сприяє зміна місць між гравцями. З успіхом застосовується обман однією – удар іншою рукою. З'являється удар зі стрибка поштовхом однією ногою.

Кращу техніку гри в захисті показують харків'яни, особливо в кидках за далекими й важкими м'ячами.

Харків'яни демонструють дружну командну гру в захисті, що надалі послужила прикладом у розвитку вітчизняної школи волейболу.

Першість України 1933 року проводилась у Дніпрі.

У першості України 1934 року у фінал вийшли команди Харкова й Дніпра.

29 березня 1934 року у новоспорудженому спортивному залі «Динамо» (м. Харків) чоловіча та жіноча команди Харкова здобули перемогу.

У листопаді 1934 року при Українському науково-дослідному інституті фізичної культури (м. Харків) вперше було відкрито кілька спортивних шкіл і серед них волейбольна школа.

Важливим заходом цього року, що зіграв значну роль у розвитку волейболу в Україні, стало відкриття вищої школи тренерів при державному інституті фізичної культури.

1935 рік знаменний розвитком високої техніки гри, особливо в захисті.

З 1936 року в Одесі регулярно проводяться першості міста у трьох групах за участю юнацьких команд.

У 1938 році внесені суттєві зміни в правила гри. Зміни стосувалися 11 пунктів правил. Вони ґрунтовно змінили тактику гри.

У 1945 році була створена бюро секції волейболу (прообраз майбутньої федерації). Протягом цих років федерація відігравала важливу роль у розвитку волейболу, особливо масового.

13–19 липня 1947 року першість України проводилася в Одесі

У 1948р. внесені корінні зміни в правила гри.

Цей рік можна назвати роком становлення одеського волейболу. Одеські юнацькі та дівочі команди стали призерами першості України, зайнявши у 1948 та 1949 роках 3 місця.

Для столиці України Києва період з 1950 року характеризується повсюдним розвитком волейболу в плані масовості, якості підготовки дитячих, юнацьких, клубних і збірних команд міста, досягнення високих спортивних результатів у масштабі України. Велике значення в цьому процесі мав всі зростаючий рівень професійної підготовки тренерського складу ДЮСШ, Спортінтернату, спортивних клубів і вузів.

У лютому 1951 року у м. Київ проведена зимова першість міста на відкритих майданчиках (на снігу).

У 1953 році було проведено матчі 8 та 10 збірних команд міст України.

Збірна команда України стала формуватися з 1954 року.

У 1956 році в Києві студентська команда Київського політехнічного інституту (1956–58 рр.), гравці якої перейшли в «Авангард». Ця команда стала провідною у місті.

У 1957 році команда «Буревісник» (Одеса) стала чемпіоном та володарем Кубка України з волейболу.

В травні 1959р. у Харкові проводилася товариська зустріч із командами КНР. Перемогли чоловіча й жіноча команда «Буревісник» (м. Харків).

У цьому ж році в Харкові пройшла ще одна міжнародна зустріч із волейболістами Угорщини. Грали чоловіча команда «Буревісник» і збірна жіноча команда Харкова й Києва. Перемогли господарі.

В 1965 році зроблені деякі зміни правил гри.

13 січня 1992 року затверджено Наказом Мінмолодьспорту № 57 статут Федерації волейболу України.

3 квітня 1998 року у м. Київ Рішенням Держкомспорту України Федерації волейболу України надано статус «Національної федерації».

7–18 травня цього ж року в м. Одеса було проведено І Всеукраїнський фестиваль дитячого волейболу.

8 травня Виконком ФВУ затвердив «Положення про семінари та іспити суддів з волейболу» та додаток до положення «Про суддів України з волейболу».

8 лютого 2001 року затверджено Офіційних правил гри.

3 липня 2002 року у м. Київ на засіданні Виконкому ФВУ затверджено зміни і зроблені доповнення до Положення про Чемпіонат та Кубок України з волейболу, систем проведення змагань по лігах.

Першість України з волейболу проводилася майже кожного року в різних містах України. З роками збільшувалася кількість команд – учасників змагань, зростала популярність гри.

Також проводилися Кубок та Чемпіонат України, Всеукраїнські літні спортивні ігри з волейболу [17].

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентської молоді в 2000 році було проведено перші змагання серед здобувачів закладів вищої освіти III та IV рівнів акредитації, які стали першим кроком до утворення студентської ліги України. Сьогодні ця ліга об'єднує 40 команд, що представляють 19 регіонів України.

Аматорська ліга, в якій беруть участь 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній. Інтерес до цих змагань зростає кожного року. Створення зазначених ліг дало можливість частині команд, що не брали участі в професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та розширити його географію і зробити свій внесок щодо популяризації волейболу в Україні.

У грудні 2001 року Федерацією волейболу України була підписана угода про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх закладів за участю понад 3000 дітей з 24 регіонів України.

Асоціацією дитячого волейболу запроваджені першості України серед юнаків та дівчат.

У 2001 році вперше проведено змагання дитячої ліги, що сьогодні об'єднала 53 команди з різних регіонів України.

З метою поліпшення розвитку дитячого волейболу в Україні у 2003 році реорганізовано дитячо-юнацьку комісію в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Асоціація ветеранів волейболу України налічує понад 2500 колишніх волейболістів. Кожного року розширюється географія ветеранського волейболу, проводяться чемпіонат та Кубок України серед команд ветеранів, Кубок президента й інші турніри.

Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років – чемпіонами Європи.

Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з FIVB та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східноєвропейського чемпіонату з волейболу для збірних та клубних команд, зміцнення дружби та співробітництва між федераціями-членами та країнами на всіх рівнях – між керівництвом, офіційними особами, тренерами, суддями, гравцями і т. д., організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між командами ветеранів та студентської молоді.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ), має тісні стосунки з керівними органами FIVB та ЄКВ, практично всіма національними федераціями Європи та інших континентів.

Сьогодні в Україні активно проводяться: Суперліга, Вища ліга, Кубок України. Наші спортсмени беруть участь в Міжнародних змаганнях, Національних лігах, Європейських кубках і т. д. [9].

Високий рівень розвитку сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу та виявлення ефективних засобів підвищення підготовки волейбольних резервів. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність ігрової діяльності, зумовлює особливу важливість удосконалення механізмів адаптації і перебудови моторики юного спортсмена відповідно до вимог ігрової обстановки [16].

Сучасна гра в волейбол характеризується значним посиленням спеціалізації ігрових дій. Умовний розподіл гравців за ігровими функціями є невід'ємною складовою змагальної діяльності. Розподіл гравців за певними ігровими функціями дає можливість максимально розкрити індивідуальні особливості гравців [15].

Висновки. Волейбол – це спортивна командна гра з м'ячем, в якій грають дві команди по 12 чоловік (6 грають і 6 на заміну) на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Метою гри є направити м'яч над сіткою на сторону суперника так, щоб він доторкнувся до ділянки суперника.

У волейбол в Україні починають грати в 1925 році у Харкові.

Як спортивна гра волейбол з'явився у Києві на початку 1926 року, в Дніпрі – приблизно у 1925–1927 роках, в Одесі – у другій половині 20-х років.

Новина про нову гру прийшла з Харкова разом із переліком основних правил.

З роками популярність волейболу зростала. Гра розповсюдилася в інших містах України. Він отримує всенародне визнання як вид спорту.

Нині федерація волейболу України об'єднує представників всіх областей країни.

Україна виховала значну плеяду Олімпійських чемпіонів з волейболу.

Найсильніші гравці України виступають у престижних закордонних клубах. Це свідчить про високий рівень розвитку українського волейболу.

Волейбол є ефективним засобом оптимізації рухової активності у різних верств населення, зокрема у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень: вивчити ефективність систематичних занять волейболом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Література

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 24–27.

3. Бойко Д. В. Огляд комплексного використання засобів mfr і стретчингу для профілактики спортивного травматизму у волейболі. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (4 лютого 2022 року). Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2022. С, 132–133.

4. Гуринович К. А. Волейбол – спорт, оздоровлення, рекреація. *Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії і перспективи* : тези доповідей VII Всеукр. студ. наук. конф. (18 березня 2021 р.) / відп. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Київ. нац. торг.-екон. у-т, 2021. С. 489–491.

5. Дробний П. Д. Класичний волейбол – чинник фізичного національного виховання молоді у світі. II-й фізкультурний етап (1918–1945 рр.) 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895–1964 рр.). Серія: «Історія волейболу» : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 76 с.

6. Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 74–79.

7. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освітию. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 11 (157) 22. С. 90–95.

8. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підруч. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.

9. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.

10. Рибалко П. Ф., Матлаш В. А., Андрєєва І. А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 140. С. 71–74.

11. Рогаль І. В. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 вересня 2023 р.). Вінниця : Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, 2023. Ч. 2. С. 379–385.

12. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

13. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнарьов І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.

14. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 370–373.

15. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І., Жосан І. А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа ВК «MUROV». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 4 (124) 20. С. 86–93.

16. Чопик А. О. Розвиток спритності у юних волейболісток 10–14 років, які займаються волейболом у дюсш. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. тез доп. II регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 39–40.

17. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. / за заг.ред. Єрмакова С. С. Київ : ФВУ, 2005. 96 с.

References

1.Bakanova, O. F. (2022). Vplyv deiakykh vydiv rukhovoi aktyvnosti na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of some types of physical activity on the physical condition of higher education students: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho-pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 10 (155) 22), (pp. 30–36). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

2.Bermudes, D. V., & Klymenko, A. Yu. (2020). Analiz zastosuvannia riznykh fizychnykh vprav u protsesi zaniat voleibolom [The analysis of the use of different physical exercises in the process of volleyball training]. Ya. M. Kopytina (Eds.), *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia – Modern problems of physical education and sport for different population groups* : materialy XKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh. (pp. 24–27). Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka [in Ukrainian].

3.Boyko, D. V. (2022). A review of the integrated use of mfr and stretching for the prevention of sports injuries in volleyball [The review of the integrated use of mfr and stretching for the prevention of sports injuries in volleyball]. *Achievements of modern medical and pharmaceutical science – 2022 – Achievements of modern medical and pharmaceutical science – 2022* : collection of abstracts of the All-Ukrainian scientific and practical conference of students and young scientists (pp. 132–133). Zaporizhzhia : Zaporizhzhia State Medical University [in Ukrainian].

4.Hurynovych, K. A. (2021). Voleibol – sport, ozdorovlennia, rekreatsiia [The volleyball - sport, health improvement, recreation]. A. A. Mazaraki (Eds.). *Hotelno-restorannyi ta turystychnyi biznes: realii i perspektyvy – Hotel, restaurant and tourism business: realities and prospects* : tezy dopovidei VII Vseukr. stud. nauk. konf. (pp. 489–491). Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. u-t [in Ukrainian].

5.Drobnyi, P. D. (2013). *Klasychnyi voleibol – chynnyk fizychnoho i natsionalnoho vykhovannia molodi u sviti. II-y fizkulturnyi etap (1918–1945) 1-ho rekreatsiino-fizkulturno-sportyvnoho periodu (1895–1964). Seriia: «Istoriia voleibolu» [The classical volleyball is a factor in the physical and national education of young people in the world. The second physical culture stage (1918–1945) of the 1st recreational, physical culture and sports period (1895–1964). Series: «History of Volleyball»].* Lviv : Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury [in Ukrainian].

6.Kononenko, N. M., & Bilous, N. S. (2023). Zasoby ta metody pidvyshchennia rivnia rukhovoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The means and methods of increasing the level of motor activity in higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 6 (166) 23), (pp. 74–79). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].

7.Kryvoruchko, S. M., & Samokhin, O. O. (2022). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na stan zdorovia ta yakist zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvityiu [The impact of physical activity on the health and quality of life of higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho-pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 11 (157) 22), (pp. 90–95). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

8.Nosko, M. O., Arkhypov, O. A., & Zhula, V. P. (2015). *Voleibol u fizychnomu vykhovanni studentiv [The volleyball in the physical education of students].* Kyiv : «MP Lesia» [in Ukrainian].

9.Prozar, M. V., Avinov, V. L., Petrov, A. O., Stasiuk, V. A., & Balan, S. M. (2020). *Teoriia i metodyka sportyvnykh ihor [The theory and methodology of sports games].* Kamianets-Podilskyi : PP Buinytskyi O. A. [in Ukrainian].

10. Rybalko, P. F., Matlash, V. A., & Andrieieva, I. A. (2016). Osoblyvosti provedennia sektsiinykh zaniat z yunakamy-voleibolistamy 18–20 rokiv [The peculiarities of conducting sectional classes with young volleyball players aged 18–20]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences* : zb. nauk. pr. (Vols. 140), (pp. 71–74). Chernihiv : Chernihivskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T. H. Shevchenka [in Ukrainian].

11. Rohal, I. V. (2023). Navchannia tekhniky voleibolu v zakladakh vyshchoi osvity [The teaching volleyball techniques in higher education institutions]. *Sotsialno-politychni, ekonomichni ta humanitarni vymiry yevropeiskoi intehratsii Ukrainy – Socio-political, economic and humanitarian dimensions of Ukraine's European integration* : zb. nauk. pr. Khl Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Vols. 2), (pp. 379–385). Vinnytsia : Vinnytskyi torhovelno-ekonomichnyi instytut DTEU [in Ukrainian].

12. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Tsyhanovska, N. V., & Skliarenko, V. P. (2022). Zahalna kharakterystyka ta istorychnyi aspekt vynyknennia i rozvytku khortynhu yak natsionalnoho vydu rukhovoi aktyvnosti Ukrainy [The general characteristics and historical aspect of the emergence and development of horting as a national sport in Ukraine]. O. V. Tymoshenka (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho-pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (158) 22), (pp. 126–130). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

13. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Kushnarov, I. O. (2023). Efektyvnist systematychnykh sektsiinykh zaniat deiakymy vydamy rukhovoi aktyvnosti zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The effectiveness of systematic sectional classes with some types of motor activity by students of higher education institutions: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (161) 23), (pp. 160–168). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].

14. Syrovatko, Z. V., & Yefremenko, V. M. (2021). Vplyv sportyvnykh ihor na pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of sports games on increasing motor activity in students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 3 K (131) 21), (pp. 370–373). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

15. Strykalenko, Ye. A., Shalar, O. H., Andrieieva, & R. I., Zhosan, I. A. (2020). Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii voleibolistok riznoho ihrovoho amplua VK «MUROV» [Peculiarities of technical and tactical actions of volleyball players of different playing roles of VC «MUROV»]. O. V. Tymoshenka (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (124) 20), (pp. 86–93). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

16. Chopyk, A. O. (2022). Rozvytok sprytnosti u yunykh voleibolistok 10–14 rokiv, yaki zaimaiutsia voleibolom u diussh [The development of agility in young volleyball players of 10-14 years old, who are engaged in volleyball in the DUSC]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu – Current issues of physical culture and sport* : zb. tez dop. II rehion. nauk.-prakt. internet-konf., prysviachenoi 60-richchiu Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. (rr. 39–40). Khmelnytskyi : KhNU [in Ukrainian].

17. Yermakova, S. S. (Eds.). (2005). *80 rokiv voleibolu Ukrainy. Litopys-khronolohiia 1925-2005 rr. [80 years of Ukrainian volleyball. A chronicle of the years 1925–2005.]*. Kyiv : FVU [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).22
УДК: 796.85

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Антоненко С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Головащенко Р.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Деркач О.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Цвіга А.О.
Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту Державний податковий університет, Ірпінь

ОЗДОРОВЧЕ НАПРАВЛЕННЯ ХОРТИНГУ

У статті визначені рівні цінностей здоров'я хортингістів та проаналізувати їх. Зазначені відмінності оздоровчого тренування хортингу від спортивного. Також вказані переваги оздоровчого направлення хортингу. Стаття допомагає розширити розуміння впливу хортингу на фізичне та психологічне здоров'я людини, доповнюючи існуючу базу наукових досліджень у цій області. Вона надає теоретичну основу для подальших досліджень та розвитку концепцій оздоровчого хортингу, сприяючи формулюванню нових теоретичних моделей. Високий рівень спортивної майстерності, зростаюча конкуренція на європейських і світових першостях, підвищення вимог спортивних кваліфікацій пред'являють підвищені вимоги до рівня підготовленості спортсменів та їх відновлення після навантажень будь-якої складності і збереження здоров'я засобами хортингу.