

ПОЛОЖЕННЯ
про студентський науковий гурток
«Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації»

кафедри спорту і спортивних ігор
факультету фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

науковий керівник:

Козак Євген Павлович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Студентський науковий гурток «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації» є добровільним науковим об'єднанням здобувачів вищої освіти, які виявляють інтерес до науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, оптимізація підготовки волейболістів, техніко-тактична та фізична підготовка спортивного тренування.

1.2. Гурток функціонує при кафедрі спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

1.3. Діяльність гуртка спрямована на залучення здобувачів вищої освіти до систематичної науково-дослідної роботи, формування навичок проведення наукових досліджень, аналізу та інтерпретації отриманих результатів, підготовки наукових публікацій і представлення результатів досліджень на наукових заходах.

2. МЕТА ДІЯЛЬНОСТІ ГУРТКА

Метою діяльності студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації» є створення умов для розвитку наукового потенціалу здобувачів вищої освіти шляхом їх залучення до дослідження актуальних проблем техніко-тактичної підготовки, спортивного тренування, фізичної культури, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ГУРТКА

Основними завданнями гуртка є:

- залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної діяльності;
- формування навичок роботи з науковою та науково-методичною літературою
- опанування методології проведення досліджень у сфері фізичної культури і спорту;
- вивчення сучасних технологій техніко-тактичної, фізичної та функціональної підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації ;

- дослідження особливостей побудови тренувального процесу у волейболістів різної спортивної кваліфікації;;
- вивчення сучасних підходів до програмування й контролю тренувальних навантажень;
- проведення досліджень у волейболістів різної спортивної кваліфікації;
- дослідження можливостей використання фізичної культури і спорту у відновленні волейболістів;
- формування вмінь здійснювати збір, систематизацію статистичне опрацювання та інтерпретацію експериментальних даних;
- підготовка студентських наукових статей, тез доповідей та інших наукових матеріалів;
- підготовка здобувачів до участі у наукових конференціях, конкурсах студентських наукових робіт, круглих столах і семінарах;
- сприяння реалізації студентських наукових ініціатив і дослідницьких проєктів.

4. ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

Науково-дослідна діяльність гуртка здійснюється за такими основними напрямками:

1. Теорія і методика техніко-тактичної та фізичної підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації;.

Дослідження закономірностей розвитку фізичних здібностей, методів і засобів спортивного тренування, особливостей дозування фізичних навантажень.

2. Теорія і методика спортивного тренування.

Вивчення структури тренувального процесу, періодизації, планування, контролю та управління спортивною підготовкою

3. Сучасний волейбол як напрям спортивної науки

Дослідження техніки змагальних вправ, методики підготовки волейболістів різної кваліфікації, програмування навантажень, змагальної діяльності та факторів спортивної результативності.

4. Сучасні технології контролю тренувального процесу.

Вивчення показників інтенсивності та обсягу тренувального навантаження, використання сучасних методик та інших засобів оперативного контролю підготовленості спортсменів.

5. Ветеранський волейбол та адаптивна фізична культура.

Дослідження ролі фізичної активності й спортивної діяльності у фізичному, психологічному та соціальному відновленні засобами сидячого волейболу.

6. Фізкультурно-спортивна реабілітація засобами різновидів волейболу.

Наукове обґрунтування можливостей застосування дозованих фізичних навантажень в комплексних програмах відновлення.

7. Психологічні аспекти спортивної діяльності.

Дослідження мотивації, стресостійкості, психологічної резильєнтності, самоефективності, психологічного благополуччя та інших характеристик спортсменів і фізично активних осіб

8. Фізична підготовка молоді в сучасних умовах.

Дослідження розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, формування готовності до фізичних навантажень та удосконалення програм фізичної підготовки волейболістів різної кваліфікації.

5. ФОРМИ РОБОТИ ГУРТКА

Основними формами роботи є:

- наукові засідання;
проблемні семінари;
- наукові дискусії;
- круглі столи;
- майстер-класи;
- аналіз сучасних наукових публікацій;
- розроблення анкет, тестових батарей і протоколів дослідження;
- проведення педагогічних спостережень та експериментальних досліджень;
- статистичне опрацювання результатів;
- підготовка наукових доповідей;
- написання тез і наукових статей;
- участь у всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях;
- презентація результатів власних студентських досліджень.

6. ОРГАНІЗАЦІЙНІСТЬ

6.1. Загальне наукове та організаційно-методичне керівництво діяльністю гуртка здійснює його науковий керівник.

6.2. До роботи гуртка можуть залучатися здобувачі різних рівнів вищої освіти, які виявляють зацікавленість у науковій діяльності за тематичними напрямками гуртка.

6.3. Засідання гуртка проводяться відповідно до затвердженого плану роботи.

6.4. Тематика досліджень членів гуртка визначається відповідно до їхніх наукових інтересів та основних напрямів діяльності гуртка.

6.5. Результати роботи членів гуртка можуть бути представлені у формі наукових доповідей, тез конференцій, статей, студентських наукових робіт, кваліфікаційних досліджень, методичних розробок та інших результатів наукової діяльності.

7. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Діяльність студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації» має сприяти

- підвищенню наукової активності здобувачів вищої освіти;
- формуванню дослідницьких компетентностей;
- розвитку академічного та критичного мислення;
- набуттю навичок проведення самостійних наукових досліджень;
- підготовці студентських наукових публікацій;
- збільшенню участі здобувачів у наукових конференціях і конкурсах;
- інтеграції теоретичних знань із практикою спортивного тренування;
- розвитку перспективних досліджень у галузі підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації;
- розвитку наукових досліджень у сфері ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації;
- формуванню молодого наукового потенціалу кафедри.

8. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГУРТКА

Перспективними напрямами розвитку студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації» є розширення тематики експериментальних досліджень, залучення здобувачів різних рівнів вищої освіти, організація міжкафедральної та міжуніверситетської наукової співпраці, проведення спільних дослідницьких проєктів, участь у всеукраїнських і міжнародних наукових заходах.

Особливим перспективним напрямом є формування на базі гуртка студентської наукової школи з проблем техніко-тактичної та фізичної підготовки волейболістів, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації.

ПЛАН РОБОТИ
студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів
різної спортивної кваліфікації»»
на 2026/2027 навчальний рік
Кафедра спорту і спортивних ігор
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник
Козак Євген Павлович,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Науковий напрям гуртка: сучасні технології силових підготовки, спортивного тренування та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета роботи на 2026/2027 навчальний рік залучення здобувачів вищої освіти до системної науково-дослідної діяльності у сфері підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації, спортивного тренування, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації; формування практичних навичок проведення досліджень і представлення їх результатів у наукових публікаціях та доповідях.

ВЕРЕСЕНЬ 2026

Засідання №1. Наука і розвиток сучасних різновидів волейболу: від практичної проблеми до наукового дослідження

Основні питання:

- ознайомлення з метою завданнями та напрямками роботи гуртка;
- визначення наукових інтересів членів гуртка;
- сучасні напрями досліджень у ігрових видах спорту;
- актуальні проблеми спортивного тренування волейболістів різної спортивної кваліфікації;
- можливості студентської науки у сфері ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації;
- формування індивідуальних напрямів досліджень.

Практична робота: кожен учасник формулює 1–2 можливі теми власного дослідження.

Очікуваний результат: визначення перспективних напрямів студентських наукових робіт.

ЖОВТЕНЬ 2026

Засідання №2. Як правильно організувати наукове дослідження у фізичній культурі і спорті

Основні питання:

- наукова проблема та її актуальність;
- об'єкт і предмет дослідження;
- формулювання мети;
- дослідницькі завдання;

- робоча гіпотеза;
- вибір методів дослідження;
- формування вибірки;
- основи академічної доброчесності.

Практична робота: розроблення структури власного студентського дослідження.

Очікуваний результат: підготовка короткого протоколу майбутнього дослідження кожного учасника.

ЛИСТОПАД 2026

Засідання № 3. Методи дослідження техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсменів

Основні питання:

- тестування фізичної підготовки волейболістів;
- визначення та використання 1RM
- оцінювання стрибкової витривалості;
- контроль технічної підготовки;
- показники тренувального обсягу та інтенсивності;
- контроль тренувального навантаження;
- ведення тренувальної документації;
- вимоги до стандартизації тестування.

Практична робота: складання протоколу тестування фізичної підготовленості.

Очікуваний результат: оволодіння базовими методами збору об'єктивних даних у дослідженнях техніко-тактичної підготовки

ГРУДЕНЬ 2026

Засідання № 4. Сучасний волейбол як об'єкт сучасних наукових досліджень

Основні питання:

- сучасні напрями досліджень у волейболі;
- техніка передач та нападаючих ударів, подач та блокування, фізична підготовка як предмет наукового аналізу;
- програмування фізичного навантаження;
- періодизація підготовки;
- передзмагальна підготовка;
- чинники спортивної результативності;
- особливості досліджень спортсменів різної кваліфікації.

Практична робота: формування банку перспективних тем студентських досліджень із волейболу.

Очікуваний результат: визначення конкретних тем для майбутніх тез, статей, курсових та кваліфікаційних робіт.

СІЧЕНЬ 2027

Засідання №5. Основи роботи з науковою літературою та академічними джерелами

Основні питання:

- пошук наукової інформації;
- робота з українськими та міжнародними науковими джерелами;
- DOI як засіб ідентифікації публікації;
- аналіз наукової статті;
- формування теоретичної бази дослідження;
- правила цитування;
- академічна доброчесність;
- недопущення плагіату;
- оформлення списку використаних джерел.

Практична робота: пошук та критичний аналіз 8–10 наукових публікацій за обраною темою

Очікуваний результат: формування початкової бібліографічної бази індивідуального дослідження.

ЛЮТИЙ 2027

Засідання №6. Ветеранський спорт і фізкультурно-спортивна реабілітація: перспективи наукових досліджень

Основні питання:

- роль фізичної активності у відновленні ветеранів бойових дій засобами волейболу;
- адаптивний спорт;
- можливості застосування ігрових вправ;
- сидячий волейбол у системі фізкультурно-спортивної реабілітації;
- фізичне та психологічне благополуччя;
- якість життя;
- психологічна резильєнтність;
- мотивація до систематичної фізичної активності;
- етичні аспекти досліджень за участю ветеранів.

Практична робота: розроблення моделі або проєкту дослідження з проблем ветеранського спорту.

Очікуваний результат: формування перспективного напрямку студентських досліджень, що поєднує спортивну науку та актуальні суспільні потреби

БЕРЕЗЕНЬ 2027

Засідання №7. Від експериментальних даних до наукового результату

Основні питання:

- формування бази даних;
- первинне опрацювання результатів;
- середнє арифметичне та стандартне відхилення;
- порівняння результатів до і після експерименту;
- статистична значущість;
- поняття р-рівня;
- розмір ефекту;
- кореляційний аналіз;
- побудова наукових таблиць і рисунків;
- правильна інтерпретація результатів

Практична робота: опрацювання навчального набору експериментальних даних.

Очікуваний результат: формування базових навичок статистичного аналізу та представлення результатів дослідження.

КВІТЕНЬ 2027

Засідання №8. Як написати наукову статтю та тези конференції

Основні питання:

- структура наукової статті;
- формулювання назви;
- написання анотації;
- ключові слова;
- постановка проблеми;
- аналіз останніх досліджень;
- мета та методи;
- представлення результатів;
- обговорення;
- формулювання висновків;
- оформлення літератури;
- особливості написання тез конференції.

Практична робота: підготовка першого варіанта тез або структурованого рукопису студентської статті.

Очікуваний результат: кожен активний член гуртка повинен мати підготовлений матеріал для наукової публікації.

ТРАВЕНЬ 2027

Засідання №9. Мистецтво наукової доповіді: як представити результати дослідження

Основні питання:

- структура усної наукової доповіді;
- підготовка презентації;
- представлення таблиць і рисунків;
- тривалість доповіді;
- аргументація наукової новизни;
- відповіді на запитання;
- типові помилки молодих дослідників.

Практична робота: студентські доповіді тривалістю 5–7 хвилин із презентацією результатів власних досліджень.

Очікуваний результат: підготовка членів гуртка до участі у студентських, всеукраїнських та міжнародних наукових конференціях.

ЧЕРВЕНЬ 2027

Засідання №10. Підсумкова наукова конференція гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації»»

Основні питання:

- презентація результатів індивідуальних та колективних досліджень;
- обговорення студентських наукових робіт;

- аналіз результативності роботи гуртка;
- визначення найкращих студентських досліджень;
- формування перспективних напрямів роботи на наступний навчальний рік

Практична робота: проведення підсумкової студентської наукової конференції «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації»».

Очікуваний результат: апробація результатів студентських досліджень та формування наукового доробку гуртка.

ПЛАНОВІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ГУРТКА ЗА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

За результатами роботи передбачається:

- проведення не менше 10 засідань студентського наукового гуртка;
- залучення здобувачів вищої освіти до індивідуальних та колективних наукових досліджень;
- підготовка студентами тез доповідей для участі у наукових конференціях;
- підготовка найбільш перспективних студентських досліджень до публікації у фахових або студентських наукових виданнях;
- участь членів гуртка у всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях;
- залучення результатів досліджень до виконання курсових і кваліфікаційних робіт;
- формування електронного банку наукових матеріалів гуртка;
- проведення щорічної підсумкової студентської наукової конференції «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації»».

КЛЮКОВИЙ ПДСУМКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Робота гуртка повинна бути орієнтована не лише на проведення засідань, а насамперед на отримання конкретного наукового результату: *виконане студентське дослідження → статистично опрацьовані результати → тези або наукова стаття → доповідь на конференції*.

Науковий керівник гуртка:

кандидат педагогічних наук, доцент

Євген КОЗАК _____

ОРИЄНТОВНА ТЕМАТИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної
спортивної кваліфікації»

на 2026/2027 навчальний рік

Кафедра спорту і спортивних ігор
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник
Козак Євген Павлович,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

НАПРЯМ 1. Сучасний волейбол та його різновиди

1. Особливості розвитку та підготовка волейболістів різної спортивної кваліфікації.

Можливі показники: результати техніко-тактичної підготовки, психологічної підготовки, фізична підготовка; тренувальний стаж

2. Взаємозв'язок обсягу тренувального навантаження та спортивної результативності волейболістів різної спортивної кваліфікації.

Можливі показники: фізична та техніко-тактична підготовка, інтенсивність навантаження, динаміка спортивного результату.

3. Використання суб'єктивної оцінки навантаження RPE у процесі підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації.

Мета дослідження може передбачати встановлення взаємозв'язку між запланованою інтенсивністю тренування та суб'єктивним сприйняттям навантаження спортсменами.

4. Особливості передзмагальної підготовки волейболістів.

Перспективний напрям для аналізу зміни обсягу та інтенсивності навантажень протягом останніх тижнів перед змаганнями.

5. Чинники, що визначають успішність змагальної діяльності у волейболі.

Можливе вивчення тренувальних, технічних, психологічних та організаційних чинників.

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ

6. Вплив різних режимів силового тренування на розвиток силових здібностей студентської молоді.

Можливе проведення педагогічного експерименту тривалістю 8–12 тижнів.

7. Ефективність використання базових силових вправ у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти

Основні вправи: присідання, стрибки по сходинках, тягові рухи та їх доступні модифікації.

8. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів під впливом систематичних занять волейболом

Дослідження може передбачати початкове та підсумкове тестування фізичної підготовленості.

9. Саморегуляція тренувального навантаження як сучасний підхід до програмування фізично-техніко-тактичної підготовки

Доцільно дослідити використання RPE та RIR у практиці фізичного тренування.

10. Взаємозв'язок рівня фізичної активності та показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Тема дає можливість поєднати анкетування з педагогічним тестуванням

НАПРЯМ 3. ВЕТЕРАНСЬКИЙ СПОРТ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

11. Сидячий волейбол як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів бойових дій

Передбачається теоретичне та/або емпіричне дослідження можливостей використання адаптованих силових навантажень у програмах відновлення.

12. Вплив систематичних занять силовими вправами на фізичне самопочуття та якість життя ветеранів бойових дій

Можливе використання стандартизованих методик оцінювання якості життя за умови дотримання відповідних методичних та етичних вимог.

13. Мотивація ветеранів бойових дій до участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Можливі напрями аналізу: мотиви початку занять, бар'єри участі, соціальна підтримка, ставлення до силових видів спорту та прихильність до систематичних тренувань.

14. Роль спортивної діяльності у соціальній адаптації та реінтеграції ветеранів бойових дій

Тема передбачає дослідження соціального компонента спорту: комунікації, командної взаємодії, відчуття приналежності та повернення до активного суспільного життя.

15. Психологічне благополуччя ветеранів бойових дій, залучених до систематичних занять силовими видами спорту.

Перспективне дослідження для встановлення взаємозв'язків між систематичною спортивною активністю, психологічним благополуччям, самоефективністю та резильєнтністю

ПРІОРИТЕТНІ ТЕМИ ГУРТКА НА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Для поглибленої роботи членів гуртка доцільно визначити п'ять пріоритетних тем

1. Сидячий волейбол як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів бойових дій

2. Використання RPE та RIR у програмуванні фізичного навантаження волейболістів різної спортивної кваліфікації.

3. Чинники, що визначають спортивну результативність волейболістів різної спортивної кваліфікації у сучасних умовах.

4. Мотивація здобувачів до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності.

5. Вплив систематичних тренувань на фізичну підготовленість студентської молоді.

АЛГОРИТМ РОБОТИ СТУДЕНТА НАД ОБРАНОЮ ТЕМОЮ

Кожне дослідження доцільно реалізовувати за єдиною послідовністю
вибір теми → обґрунтування актуальності → аналіз наукової літератури → визначення мети → вибір методів → формування вибірки → збір фактичних даних → статистичне опрацювання → аналіз та обговорення результатів → висновки → підготовка тез або статті → представлення результатів на конференції.

ПІДСУМКОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОДУКТ

За результатами роботи протягом навчального року кожен активний член студентського наукового гуртка «Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації» має підготувати щонайменше один завершений науковий продукт:

- тези доповіді на науковій конференції;
- студентську наукову статтю
- конкурсну наукову роботу;
- матеріали для курсової або кваліфікаційної роботи;
- наукову доповідь із презентацією результатів власного дослідження.

Найбільш перспективні дослідження можуть бути продовжені в наступному навчальному році з розширенням вибірки, удосконаленням методичного інструментарію та підготовкою результатів до публікації у фахових наукових виданнях.

Науковий керівник гуртка:

кандидат педагогічних наук, доцент

Євген КОВАК

**1. Список членів студентського наукового гуртка
(проблемної групи)**

«Оптимізація підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації»

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	З якого року займається НДР	Курс, група	Спеціальність
1.	Самусєв Дмитро Костянтинович	2022	FK1- M26	A4 Середня освіта (Фізична культура)
2.	Стрільчук Іван Олександрович	2022	FK1- M26	A4 Середня освіта (Фізична культура)
3.	Хоменко Богдан Анатолійович	2026	FKS1- B26	A7 Фізична культура і спорт
4.	Карвацький Артем Володимирович	2023	FKS1- B23	017 Фізична культура і спорт
5.	Свиридов Максим Вадимович	2024	FK1- B24	014 Середня освіта (Фізична культура)
6.	Кравченко Антоній Вадимович	2026	FK1- B26	A4 Середня освіта (Фізична культура)
7.	Тимків Олександр Вікторович	2025	FK1- B25	A4 Середня освіта (Фізична культура)
8.	Лункан Андрій Олександрович	2026	FK1- B26	A4 Середня освіта (Фізична культура)
9.	Князєв Мирослав Віталійович	2025	FK1- B25	A4 Середня освіта (Фізична культура)
10.	Антонюк Тарас Віталійович	2026	FK1- B26	A4 Середня освіта (Фізична культура)
11.	Шерик Едуард Леонідович	2022	FK1- B23	014 Середня освіта (Фізична культура)
12.	Челеняк Іван Вікторович	2024	FK1- B24	017 Фізична культура і спорт

