

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Галайдюк Микола, Глухенька Валерія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
mykola.halaidiuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Стаття присвячена розробці та впровадженню програм удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток третього року занять на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: юні волейболістки, етап попередньої базової підготовки, програма, технічна підготовка.

Summary. Halaidiuk M., Hlukhenka V. **Improving the technical training of young volleyball players at the stage of preliminary basic training.** The article is devoted to the development and implementation of programs to improve the technical readiness of young volleyball players in the third year of training at the stage of preliminary basic training.

Keywords: young volleyball players, stage of preliminary basic training, program, technical training.

Постановка проблеми. Аналіз доступної літератури показав, що проблемі побудови тренувального процесу юних волейболістів був присвячений значний науковий доробок. Зокрема, досліджувалися різні підходи до фізичної та технічної підготовки, до побудови тренувального процесу на різних етапах річного макроциклу [2, 5]. Розробка програм з метою удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток третього року занять на етапі попередньої базової підготовки не втрачає своєї актуальності.

Обговорення. Розроблено 10 програм з удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток третього року занять на етапі попередньої базової підготовки – по 2 на кожний технічний прийом: для навчання й удосконалення націлених і плануючих подач, для навчання й удосконалення точності передачі та передачі м'яча двома руками згори в стрибку, для навчання й удосконалення прийому-передачі м'яча після силової подачі двома руками знизу й у падінні, для навчання й удосконалення нападаючого удару з другої лінії та бокового нападаючого удару, навчання й удосконалення індивідуального зонного та ловлячого блокування.

Представлені програми відрізняються покроковим алгоритмом, що враховує наступність формування рухових умінь і навичок; використанням сучасних педагогічних та інформаційних технологій у розроблених програмах; використанням принципу змагальності для підвищення мотивації до занять.

Рекомендації. Впровадження розроблених програм сприяло статистично достовірному покращенню більшості досліджуваних показників у спортсменок експериментальної групи в межах 12,7-15,7% ($p < 0.05$), що свідчить про їх ефективність і дозволяє рекомендувати для практичного застосування в межах технічної підготовки волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Гужва Р.Г., Паевский В.В. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. Спортивні ігри. 2016 . № 1. С. 10-13.

2. Драчук С.П., Черниш М.С., Брезденюк О.Ю., Дідик Т. М., Поляк В.А. Системний підхід до вдосконалення першого прийому м'яча у сучасному жіночому волейболі : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 208-225 <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/9118>

3. Ковальчук, А. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу / А. Ковальчук, О. Куц // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк, 2015. - № 3(31). - С. 242-245 <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/8350>

4. Сікорська Л., Вознюк Т. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів факультативних груп зі спортивних ігор / Л. Сікорська, Т. Вознюк, М. Галайдюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / гол. ред. Костюкевич В. М. : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Випуск 13 (32) . – Вінниця, 2022 – С. 93-102. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/11103>

5. Ткачук С.М., Глухенька В.О. Місце технічної підготовки в тренувальному процесі юних волейболістів. / С.М. Ткачук, В.О. Глухенька, В.І. Бондарчук, І.С. Дрозд // Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації : збірник статей студентської наукової конференції / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головкина, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 17 листопада 2023. – Вінниця, 2023. – Вип. 1. – С. 48-52. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/11529>