

матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовт. 2025 р.). Київ : Київський інститут НГУ, 2025. С. 430-431.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
Roghaly5@gmail.com*

Анотація. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження [1].

Ключові слова: волейбол, фізичне виховання, освіта, студенти.

Summary. Rohal I. Improving the Technical Training of Volleyball Players in Non-Specialized Higher Education Institutions. Volleyball is one of the main integral parts of the content of the curriculum for physical education and optional classes, as well as physical education and health activities. Special attention is paid to achieving the training effect of using volleyball equipment to improve speed, increased amplitude movements, speed-strength qualities, and the development of general and special endurance. In the process of going through the educational material on volleyball, one of the dominant aspects is the use of this game in a health-improving direction, to control the state of one's body and the changes that occur after using volleyball equipment as physical activity.

Keywords: volleyball, physical education, education, students.

Постановка проблеми. Волейбол – це цікава, рухлива, захоплююча за напруженням спортивна гра. Заняття з волейболу можна назвати одним з найефективніших засобів покращення фізичної підготовки та спортивного здоров'я людини. Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах переміщень по ігровому майданчику. Саме тому, волейболісти повинні уміти виконувати прийоми м'яча та нападаючі удари, блокування, передачі м'яча. Розвиток сучасного жіночого та чоловічого волейболу нерозривно пов'язано з збільшенням вимог, до техніко-

тактичної майстерності спортсменів. Серед науковців популярною залишається думка, що розширення арсеналу техніко-тактичних дій спортсменів різного рівня є найважливішою умовою підвищення майстерності волейболістів та забезпечує розвиток гри та її популярність [2].

Обговорення. У непрофільних закладах вищої освіти студенти збірних команд займаються у спортивній секції з волейболу два рази на тиждень [3]. Для досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції на змаганнях з волейболу, привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема технічної [3]. У волейболі рівень оволодіння основними технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й у періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях серед закладів вищої освіти [1]. Саме тому зростання технічної майстерності є укорінена система навчання та удосконалення елементів техніки, так як до збірних команд університетів з волейболу входять спортсмени різних розрядів.

Рекомендації. Якісно новий рівень гри у волейбол залежить від раціонального використання в тренувальному процесі студентів інноваційних підходів до технічної підготовки. Ефективними вважаються засоби, основані на пропорційному застосування різних елементів техніки гри.

Література

1. Войтенко С. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі закладах вищої освіти. / С. Войтенко, І. Рогаль, А. Чхань // Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 022. – Випуск 1(145) – С. 31-34. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2022.1(145).08)
2. Лещенко Г. А., & Захарова О. В. (2022). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (207), 189-194. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194> (дата звернення 12.01.2024р.)
3. Рогаль І.В., Васькевич С.С. «Вплив занять з волейболу на здоровий спосіб життя студентів» Збірник наукових праць II Всеукраїнська інтернет-конференція Color of Science «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», 30 січня 2019 року, м. Вінниця . С. 100- 104.