

## ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ЗВО

Захарчук Олена, Щепотіна Наталя

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського, кафедра теорії і методики спорту,  
[shchepa@mbox.vn.ua](mailto:shchepa@mbox.vn.ua)*

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку волейболу обумовлюють необхідність пошуку актуальних підходів до вдосконалення підготовки гравців. Серед перспективних напрямків оптимізації тренувального процесу в командних спортивних іграх варто відзначити методи моделювання та програмування [3, 4, 6 та ін.]. Зокрема, наявний науковий доробок включає ряд досліджень, у яких вивчалися питання ефективності впровадження в тренувальний процес волейболістів різної кваліфікації різноспрямованих програм підготовки [1, 2, 5 та ін.]. Разом з тим, існує потреба дослідження цілісного підходу до програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на різних етапах річного макроциклу.

**Обговорення.** Якщо традиційне планування передбачає визначення переважно загальних параметрів тренувального процесу (обсяг видів підготовки, кількісні показники тощо), то програмування дозволяє досягти цілеспрямованого формування тренувальних ефектів за рахунок регламентації компонентів фізичного навантаження (величина, спрямованість, інтенсивність тощо) в структурних утвореннях тренувального процесу. На основі науково-методичного підходу В.М. Костюкевича [4] було розроблено програму тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді, що включала 4 блоки: 1 – компоненти тренувального навантаження (обсяг, величина, інтенсивність); 2 – кількісні показники тренувального процесу (співвідношення занять різної спрямованості, кількість проведених ігор тощо); 3 – тренувальні засоби (розподіл загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ); 4 – критерії ефективності тренувального процесу (показники фізичної, функціональної підготовленості, змагальної діяльності). Деталізація представленої програми тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді в умовах ЗВО реалізовувалася в програмах відповідних мезо- та мікроциклів, програмах окремих тренувальних занять.

**Рекомендації.** Компоненти тренувального навантаження мають бути оптимальними для спрямованого формування тренувальних ефектів, тому підґрунтям при розробці програм структурних утворень тренувального процесу мають бути фундаментальні дослідження щодо закономірностей

формування адаптаційних процесів в організмі спортсменів, наукові праці з теорії і методики спортивного тренування, підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту та волейболу зокрема. Запропонований підхід до програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболісток дозволяє здійснювати цілеспрямовані управлінські впливи та за потреби вчасно вносити відповідні корективи.

### Література

1. Гринченко І. Б., Коваленко С. В., Воронов Ю. В. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2019. № 4 (14). С. 13-23.

2. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.

3. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18(2). С. 239-246.

4. Kostiukevych V., Stasiuk V. Programming the training process of elite football players in the annual macro cycles. Physical culture, sport and health of the nation. 2016. Vol. 1 (20). P. 323-331.

5. Mroczek D., Maćkała K., Kawczynski A., Superlak E., Chmura P., Seweryniak T., Chmura J. Effects of volleyball plyometric intervention program on vertical jumping ability in male volleyball players. The Journal of sports medicine and physical fitness. 2017. Vol. 58(11). P. 1611-1617.

6. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Stasiuk V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Adamchuk V. Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2021. Vol. 21(2). P. 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

## РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ», ЯКА ВИКЛАДАЛАСЯ В ОНЛАЙНІ

**Кізім Вікторія, Чернишенко Тамара**

*Вінницький державний педагогічний університет імені М.*

*Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики спорту*

[tamara.chernyshenko@vspu.edu.ua](mailto:tamara.chernyshenko@vspu.edu.ua)

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день сучасний стан розвитку вищої школи потребує застосування нових ефективних організаційних форм і