

Оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів

Булгаков О. І.¹, Мичка І. В.¹, Ступаков Д. В.²

¹Державний університет «Житомирська політехніка»

²ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельного- економічного університету»

Анотація. У роботі розглянуто проблему оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу тренувань. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу, визначено роль фізичної, технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення. Експериментально обґрунтовано ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань, спрямованих на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей волейболістів.

Ключові слова: волейбол; техніко-тактична підготовка; тренувальний процес; фізична підготовка; річний цикл; спортивне вдосконалення.

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, жорсткою конкуренцією та постійними змінами правил змагань (Томашевський et al., 2009). Це зумовлює необхідність удосконалення тренувального процесу з урахуванням вимог сучасної системи підготовки спортсменів (Овчарук & Сокол, 2019; Voytenko et al., 2022). Особливості змагальної діяльності у волейболі - швидка зміна ігрових ситуацій, виконання техніко-тактичних дій у безопорному положенні, значна роль швидкісно-силових якостей – вимагають науково обґрунтованого підходу до планування річного циклу підготовки (Пінчук, 2023; Підгурська et al., (2018).

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених розвитку фізичних якостей, удосконаленню техніки та тактики гри, питання комплексної оптимізації тренувального процесу кваліфікованих волейболістів залишаються недостатньо вивченими. Особливо актуальним є впровадження тренувальних завдань, які поєднують фізичну, технічну і тактичну підготовку в єдину систему.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань у процес техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу підготовки.

Методи дослідження: у роботі застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю; відеоаналіз ігрових дій; педагогічне тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості; педагогічний

експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в межах річного циклу підготовки волейболістів. Спортсмени були залучені до експериментальної програми, яка передбачала використання спеціальних комплексів вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Оцінювання ефективності здійснювалося шляхом порівняння показників до і після експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході педагогічного експерименту було перевірено ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань, спрямованих на оптимізацію техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу підготовки. Основна увага приділялася комплексному поєднанню фізичної, технічної та тактичної складових тренувального процесу з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування до та після експерименту засвідчив позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей, що мають визначальне значення для ефективної гри у волейболі. Зокрема, спостерігалось покращення показників швидкісно-силових здібностей, стрибучості, координації рухів та спеціальної витривалості. Зростання рівня стрибучості було обумовлене систематичним використанням стрибкових вправ, вправ з обтяженням, а також елементів імітації нападаючих ударів і блокування. Це сприяло підвищенню вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що є важливим чинником для виконання результативних атакуючих і захисних дій.

Покращення швидкісних якостей відбулося завдяки застосуванню повторного, інтервального та ігрового методів тренування, що включали різні варіанти човникового бігу, прискорень, змін напрямку руху та вправ на реакцію. Такі навантаження дозволили підвищити здатність спортсменів швидко адаптуватися до змінних ігрових ситуацій. Підвищення рівня спеціальної витривалості пояснюється використанням комплексів вправ, які моделювали ігрову діяльність із високою інтенсивністю та короткими інтервалами відпочинку. Це забезпечило адаптацію серцево-судинної та м'язової систем до тривалих навантажень, характерних для змагальних матчів.

Результати відеоаналізу та педагогічних спостережень показали покращення якості виконання основних технічних прийомів: подач, передач, нападаючих ударів та блокування. Зросла стабільність виконання передач у складних ігрових умовах, зменшилася кількість технічних помилок під час прийому м'яча. Покращення технічної майстерності було досягнуто завдяки використанню спеціально підібраних вправ з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами та імітаційними елементами. Такі вправи дозволили вдосконалити координацію рухів, силу кистей і передплічч, а також точність ударних дій. Особливу увагу приділяли розвитку техніки нападаючих ударів у поєднанні зі стрибковими вправами, що сприяло формуванню раціональної техніки удару та підвищенню результативності атакуючих дій. Водночас удосконалення техніки блокування забезпечило більш ефективний захист команди.

Тактична підготовка волейболістів покращилася завдяки використанню тренувальних завдань, які імітували реальні ігрові ситуації. Спортсмени навчалися приймати оптимальні рішення в умовах дефіциту часу, швидко орієнтуватися на майданчику та ефективно взаємодіяти з партнерами по команді. Після експерименту було зафіксовано підвищення узгодженості командних дій у нападі та захисті. Гравці краще виконували групові тактичні комбінації, зокрема взаємодію зв'язуючого з нападниками, організацію колективного блоку та страхування партнерів у захисті. Розвиток тактичного мислення забезпечувався шляхом поєднання ігрових вправ із відеоаналізом змагальної діяльності. Це дозволило спортсменам усвідомити власні помилки та сформувати більш ефективні моделі поведінки під час матчів.

Окрім фізичних і техніко-тактичних змін, спостерігалось покращення психофізіологічних показників: зросла концентрація уваги, швидкість реакції та впевненість спортсменів у власних діях. Це пояснюється зростанням рівня підготовленості та стабільності виконання ігрових дій, що знижувало емоційну напругу під час змагань. Регулярне використання змагального та ігрового методів тренування сприяло формуванню вольових якостей, таких як рішучість, наполегливість і стресостійкість, що є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що комплексний підхід до організації тренувального процесу, який поєднує фізичну, технічну та тактичну підготовку, є ефективним засобом оптимізації підготовки кваліфікованих волейболістів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність застосування інтегрованих тренувальних програм у підготовці волейболістів, що відповідає сучасним вимогам висококонкурентного ігрового спорту.

Література:

- Овчарук, Н., & Сокол, О. (2019). Технічна підготовка в волейболі. *Фізична культура і Олімпійський спорт*, 39-41.
- Пінчук, І. В. (2023). *Техніко-тактична підготовка юних волейболістів 12–14 років: кваліфікаційна робота*. Ірпінь: ДПУ.
- Томашевський, Д. В., Воліченко, А. І., & Казаріна, О. А. (2009). Тактико-технічна та фізична підготовка в тренуванні волейболістів. Київ: НТУУ «КП».
- Підгурська, О. П., Петрук, Л. А., Пасевич, А. М. (2018). Методичні рекомендації з техніко-тактичної підготовки волейболістів. Методичне забезпечення. Національний університет водного господарства та природокористування.
- Voytenko, S. M., Rohal, I. V., & Chkhan, A. A. (2022). Improvement of basic technical techniques in volleyball in institutions of higher education.[Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov*. K, (15), 31-34. DOI:[10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).40)

Відомості про авторів:

Булгаков Олексій Ігорович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: obulgakov@ukr.net

Мичка Іван В'ячеславович: кандидат педагогічних наук з, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: muchkaiv@gmail.com

Ступаков Дмитро Вікторович: викладач, спеціаліст вищої категорії, керівник фізичного виховання

ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельного- економічного університету»

E-mail: ua0679373455zt@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.