

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-2>

**ANALYSIS OF WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY
OF TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES
IN BEACH VOLLEYBALL**

**АНАЛІЗ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ
У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ**

Samokhvalova I. Yu.

*Doctor of Philosophy (Physical Culture
and Sports), Associate Professor,
Associate Professor of the Department of
Physical Education
Sumy National Agrarian University
Sumy, Ukraine*

Самохвалова І. Ю.

*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного
виховання
Сумський національний аграрний
університет
м. Суми, Україна*

Kharchenko S. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department of
Physical Education
Sumy National Agrarian University
Sumy, Ukraine*

Харченко С. М.

*кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичного
виховання
Сумський національний аграрний
університет
м. Суми, Україна*

Ефективна змагальна діяльність визначається різнобічним характером поєднання фізичних, технічних, тактичних і психосоціальних якостей спортсмена.

Дослідники визначають спортивну техніку, як сукупність дій, які виконують спортсмени для ефективного вирішення рухових завдань зумовлених специфікою виду спорту [6].

Існує зв'язок між технічною і тактичною підготовкою: якщо спортсмен володіє великим технічним обсягом рухових дій, то більше у нього буде тактичних варіантів ведення спортивної боротьби з суперниками [1].

На думку більшості фахівців, маємо значну кількість наукових досліджень щодо вдосконалення системи підготовки спортсменів у класичному волейболі, при цьому, відчувається нестача науково-

методичного забезпечення процесу підготовки спортсменів у волейболі пляжному [3; 5].

Мета дослідження – вивчення шляхів підвищення технічної підготовленості спортсменів у пляжному волейболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літератури.

Технічну підготовку можна розглядати як інструмент для коригування процесу вдосконалення вимог певного виду спорту та характеристик спортсмена [1].

Аналіз досліджень О. Петренко, М. Пітина, С. Антонова свідчить, що процес удосконалення елементів техніки гри в пляжному волейболі є індивідуальним. Разом з тим, за допомогою вправ та методичних прийомів «необхідно формувати у гравців надійність, різносторонність і завадостійкість технічних дій у процесі тренувань та змагань» [3, с. 143].

Автори наголошують, що під час технічної підготовки необхідно враховувати особливості пересування та особливості поверхні майданчика [3].

Важливо відзначити, що Н. Нестеренко, О. Крюковська провели аналіз тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки і визначили, що протягом першого циклу річного макроциклу на технічну підготовку витрачається 35–40% від загального часу, у другому циклі річного макроциклу 30–35% [2].

Дослідники І. Самохвалова, В. Кисельов, С. Харченко наголошують, що ефективність вивчення техніки виконання ігрових дій в пляжному волейболі залежить від фізичної підготовленості спортсмена [5].

Автори М. П. Піменов, І. М. Тищенко дають загальні рекомендації щодо технічної підготовки спортсменів. Дослідники розробили класифікацію технічних прийомів у пляжному волейболі, виокремили їх види та варіації, показали зв'язок технічних елементів з тактичними діями гравців [4].

Однак, арсенал прийомів та комбінації в пляжному волейболі неухильно збільшується, тому підвищуються вимоги як до фізичної так і до технічної підготовленості гравців [3]. У зв'язку з цим виникає необхідність удосконалення, засобів та методів технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі, розробки програми підвищення їх технічної підготовленості.

Таким чином, технічна підготовленість в пляжному волейболі – це ступінь освоєної спортсменом системи рухів, яка спрямована на підвищення ефективності змагальної діяльності. На продуктивність технічних рішень впливають фізичні, психічні, тактичні можливості спортсмена, а також умови зовнішнього середовища, в якому виконуються спортивні дії.

Література:

1. Кох К., Тілл М. Техніка і тактика пляжного волейболу: порівняння чоловічих і жіночих ігрових особливостей. *Кінезіологія*. 2009. 41(1). С. 52–59.
2. Нестеренко Н., Крюковська О. Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2020. Випуск 36. С. 46–53. doi: 10.15330/fcult.36.46-53
3. Петренко О. В., Пітин М. П., Антонов С. В. Аналіз проблем технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 141–149. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19>
4. Піменов М. П., Тищенко І. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 156 с.
5. Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. С. 55–61. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>
6. Alvarado-Ruano, R., López-Martínez, A. B. Analysis of technical-tactical factors in beach volleyball: a systematic review. *Cultura, Ciencia Y Deporte*. 2022. 17(52). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1839>