

Анастасі НЕДУМІНА, Ольга ПІКАЛОВА
Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ НА ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Волейбол вимагає від гравців високої рухливості, швидкості та координації, тому розвиток технічних навичок є важливим аспектом підготовки.

Спортивна підготовка волейболістів – це систематичний і багаторічний педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, який визначається високою тренуваністю.

Під тренуваністю в спорті взагалі, і волейболі зокрема, розуміють розвиток спеціальних рухових якостей на високому рівні, що проявляється в досконалому оволодінні спортивною технікою і тактикою при наявності відмінних показників функціонального стану всіх систем організму людини. Іншими словами, спортивне тренування поєднує в собі два аспекти: вдосконалення рухових навичок і підвищення функціональних можливостей.

Удосконалення спортивної майстерності включає в себе розвиток рухових навичок і необхідних для їх успішного виконання фізичних якостей: м'язової сили, швидкості, витривалості і спритності. Підвищення функціональних можливостей означає поліпшення роботи внутрішніх органів і систем організму людини.

На ранніх стадіях навчання руховій поведінці процес тренування представлений слабо. По мірі набуття рухових навичок починається процес тренування. Особливістю такого тренування є те, що фізичні якості розвиваються на тлі високоінтенсивних фізичних і рухових навантажень, а також вдосконалення спортивної техніки і тактики.

Умовою покращення фізичної форми є м'язова активність спортсмена, яка вимагає постійних енергетичних витрат зі споживанням багатьох хімічних речовин.

На нашу думку, процес зміцнення стану відновлення має наступні характеристики: висока працездатність організму зберігається протягом тривалого періоду часу. Стан посиленого відновлення називають високим рівнем фізичної підготовки або спортивної форми.

Кваліфіковані спортсмени досягають вищої фізичної форми за рахунок підсумовування тренувальних ефектів декількох тренувань під час неповного відновлення після одного тренування. Тому, якщо на ранніх етапах підготовки заняття плануються тричі на тиждень, то в періоди високої спортивної майстерності спортсмени можуть тренуватися щодня, іноді навіть двічі на день, використовуючи високоінтенсивні навантаження двічі на день.

Таким чином, під час тренувань волейболісти працюють над вдосконаленням координації рухів, силових якостей, швидкості та витривалості, що дозволяє їм виконувати складні технічні елементи гри з високою ефективністю, а при правильній організації тренувального процесу і використанні відповідних методів тренування гравці можуть досягти високого рівня майстерності та успішно конкурувати на різних рівнях змагань у волейболі.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГІРЯ
старший викладач*