

Олександра САВІНА,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;
Максим ДЖЕЖЕЛИЙ,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Ключові слова: волейбол, технічна підготовка, колове тренування, рухові навички, фізична підготовленість, ігрові ситуації, координація, командна взаємодія, тренувальна методика.

Сучасний волейбол як високодинамічний вид спорту потребує від спортсменів високого рівня технічної підготовленості, швидкості реакції, координації рухів та ефективного виконання основних ігрових елементів. Одним із ефективних методів удосконалення технічної майстерності гравців є застосування колового тренування, яке дозволяє одночасно розвивати різні аспекти ігрової техніки, оптимізувати рухові навички та підвищувати загальну функціональну готовність спортсменів. Колове тренування є різновидом інтенсивного тренувального методу, що передбачає проходження серії спеціально організованих вправ на різних станціях з мінімальними паузами між ними, що сприяє комплексному розвитку техніки, фізичних якостей та ігрового мислення волейболістів.

Технічна підготовка у волейболі включає в себе навчання та вдосконалення таких основних елементів, як передача м'яча (верхня та нижня), подача, прийом, блокування, нападний удар, а також тактична взаємодія гравців на майданчику. Колове тренування дозволяє організувати процес удосконалення цих навичок у систематизований спосіб, що забезпечує високу інтенсивність занять, різноманітність навантажень та ефективний розподіл тренувального часу.

Методика колового тренування базується на принципах послідовного розвитку технічних і фізичних компонентів гри. Тренувальний процес організовується у вигляді серії станцій, на кожній з яких гравці виконують певні вправи, спрямовані на відпрацювання конкретного технічного елемента. Наприклад, одна станція може бути присвячена передачам м'яча, інша – прийому подач, третя – нападним ударами, четверта – блокуванню, а п'ята – переміщенням на майданчику. Перехід між станціями здійснюється у визначеній послідовності, що дозволяє волейболістам поступово відпрацьовувати різні аспекти техніки та забезпечує їхню фізичну підготовленість.

Однією з переваг використання колового тренування у волейболі є можливість регулювання рівня навантаження відповідно до рівня підготовленості спортсменів. Залежно від кваліфікації гравців тренер може змінювати складність вправ, час роботи на кожній станції, тривалість відпочинку та кількість повторень. Крім того, цей метод дозволяє працювати як індивідуально, так і в малих групах, що сприяє покращенню взаємодії між гравцями та формуванню командної злагоженості.

Наукові дослідження та практика показують, що регулярне застосування колового тренування сприяє значному покращенню технічної майстерності волейболістів. Зокрема, цей метод дозволяє підвищити точність передач, швидкість реакції на ігрові ситуації, покращити злагодженість рухів та розвинути моторну пам'ять. Включення у програму тренувань вправ на координацію, баланс, швидкісно-силову підготовку та імітацію ігрових ситуацій дозволяє гравцям краще адаптуватися до змінних умов змагальної діяльності [1, 2].

Окрім вдосконалення техніки, застосування колового тренування позитивно впливає на розвиток фізичних якостей волейболістів. Виконання великої кількості повторень у динамічному режимі сприяє розвитку швидкісної витривалості, вибухової сили та загальної працездатності спортсменів. Крім того, чергування вправ на різні групи м'язів дозволяє рівномірно розподіляти навантаження та запобігати перевтомі [2].

Інтеграція колового тренування в загальну систему підготовки волейболістів передбачає поступове збільшення інтенсивності та складності завдань відповідно до рівня адаптації спортсменів. Початкові етапи тренувального процесу можуть включати простіші вправи на базові технічні елементи, а на більш просунутих етапах тренувань застосовуються комплексні ігрові ситуації, що імітують реальні дії на майданчику. Додаткове використання аудіовізуального аналізу технічних дій (відеозаписи тренувань, аналіз траєкторії руху м'яча) дозволяє спортсменам краще усвідомлювати свої помилки та коригувати виконання технічних елементів [1].

Таким чином, оптимізація технічної підготовки волейболістів засобами колового тренування є ефективним підходом, що дозволяє вдосконалити техніко-тактичні навички, підвищити рівень фізичної підготовленості та покращити командну взаємодію. Використання цього методу сприяє формуванню цілісної структури тренувального процесу, забезпечує рівномірний розвиток усіх компонентів ігрової майстерності та дозволяє адаптувати тренування до індивідуальних можливостей спортсменів. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку оптимальних моделей поєднання колового тренування з іншими методиками підготовки волейболістів та оцінку його впливу на довготривалу спортивну результативність.

Список використаних джерел:

1. Арзютов Г. Точність побудови руху в спортивних іграх, відмінності та зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 3(19). С. 312–316.

2. Швай О. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 2(18). С. 332–335.