

УДК 796.325

Луценко С.Г.¹, Клеткіна К.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ГФ-311 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У сучасному волейболі, ефективно застосовуються допоміжні технічні засоби різної конструкції. Вони відтворюють рухи у спеціально

створених штучних умовах. Їх використання передбачає, не механічне нарощування обсягу тренувальних навантажень, а інтенсифікацію навчально-тренувального процесу, за рахунок прискореного навчання, розвитку координаційних якостей гравців та удосконалення їх різноманітних рухових умінь та навичок.

Усі технічні засоби можна класифікувати як:

- тренажери (для гри в нападі, для гри в захисті, для вдосконалення точності подачі і нападаючого удару);
- допоміжні засоби (кошики для м'ячів, тумби для подачі м'ячів, пастки для м'ячів);
- засоби для оцінки рухової підготовленості (пристрій для виміру висоти стрибків).

Розглянемо основні та найпоширеніші тренажери.

Тренажер для нападника. Призначений для вдосконалення техніки нападаючого удару. Складається зі стійки з кошиком для м'ячів, від якої відходять рейки для прокату м'яча у фіксатор. М'яч фіксується на потрібній висоті і дозволяє багаторазово повторювати нападаючий удар. Існує також модифікація для фіксації одного м'яча.

Тренажер для зв'язуючого гравця. Він використовується для вдосконалення техніки виконання передачі м'яча нападнику. Складається зі стійки з кільцем і сіткою, яке регулюється під оптимальним кутом і висотою, що дозволяє налаштувати його під необхідну висоту передачі. Зв'язуючий гравець повинен передачею м'яча потрапити в кільце. Кут нахилу кільця можна змінювати, тим самим тренуючи різні види передач.

Тренажер блоку. Його застосовують для вдосконалення нападаючого удару у вільну від блоку зону майданчика. Він складається зі стійки з рухомою платформою зверху, що дозволяє пом'якшувати відскок від блоку та переводити м'яч на бік суперника. При виконанні нападаючого удару гравець намагається потрапити у вільну від блоку зону майданчика.

Тренажер для гри в прийомі та захисті. Являє собою прямокутну платформу з сіткою, яку розташовують на підлозі. Застосовується як для удосконалення прийому, так і передачі м'яча. Робиться удар у сітку і після відскоку, гравець захисту повинен виконати прийом чи передачу м'яча.

Тренажер для подачі м'ячів – «гармата». Це механічний пристрій, що робить викид м'яча. Застосовується для вдосконалення прийому.

Розглянемо допоміжні технічні засоби. Вони в основному призначені для інтенсифікації процесу тренування.

Тумба для подачі м'яча, дозволяє виконувати атакуючі дії через сітку без виконання стрибка.

Пастка для м'ячів. Допомогає зробити найбільшу кількість повторень нападаючих ударів у певний проміжок часу. Збір м'ячів після атаки може займати більше 70% тренувального часу, саме пастка для м'ячів сприяє виконанню цього трудомісткого завдання.

Кошик для м'ячів. Він потрібен під час роботи з групою і дозволяє не відволікатися для отримання м'ячів. Гравці самі кластимуть м'ячі в кошик, звідки нападаючий гравець їх братиме самостійно.

Пристрій для вимірювання висоти стрибка. Призначений для вимірювання вертикального стрибка. Представляє собою рухомі пластини з кроком 2 см закріплені на стійці. Волейболіст виконує стрибок і як можна вище збиває прапорці, в результаті можна оцінити висоту стрибка.

Отже тренажери і тренувальні пристрої дозволяють підходити до тренування кожного спортсмена індивідуально, повторювати вправи багаторазово, досягаючи автоматизму і вироблення стійкого динамічного стереотипу. Також, їх застосування, скорочує терміни навчання та сприяють досягненню максимальних спортивних результатів спортсменів, як на етапі початкової підготовки, так і на етапі поглибленої спеціалізації. Тому, необхідно широко впроваджувати у процес підготовки волейболістів спеціальні тренувальні засоби, які дозволяють розширити можливості для розвитку та вдосконалення технічних прийомів гри у волейбол та інтенсифікують тренувальний процес.