

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

На сегодняшний день волейбол один из самых популярных игровых видов спорта. Вряд ли еще какой-либо вид спорта сравнится с волейболом по зрелищности, накалу борьбы и страстей. В него играют, как говорится, и стар и млад, профессионалы и любители. Зимой играют в залах, летом на открытых площадках на песке.

На примере профессиональной женской команды по волейболу "Орбита-ЗНУ" хочется отметить важность внедрения фитнеса в тренировочный процесс для достижения максимального результата.

Как правило на тренировках отрабатываются такие элементы как подача, приём мяча, нападающий удар, блок , различные передачи мяча, различные комбинации, взаимодействие между игроками, умение работать в команде. Также отрабатывается техника как индивидуальная так и в парах. Ну и конечно же много времени уделяется игре на тренировках. Так же в волейболе активно используется акробатика. Помимо техники и тактики большое значение имеет физическое и функциональное состояние спортсмена. Команда так же работает над общим физическим состоянием спортсменов. Все эти элементы отрабатываются на тренировках каждый день и благодаря этому команда добивалась неплохих результатов в Чемпионате Украины.

Но на сегодняшний день Волейболист-это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке.

Внедрение фитнеса в тренировочный процесс позволило улучшить функциональные показатели, также значительно улучшились двигательнo-координационные и скоростно-силовые способности волейболисток.

Специальные двигательно-координационные упражнения существенно повысили технико-тактические показатели спортсменок. Волейболистки стали более универсальны и более продуктивны в игровой деятельности. Также заметно увеличилась скорость перемещения на площадке, реакция на движущийся объект, прыгучесть. Девушки стали осуществлять игровую деятельность без снижения эффективности на протяжении игрового эпизода и всей игры, быстро осваивать новые двигательные действия, решать различные стратегические и тактические задачи. При занятии фитнесом нагрузка идёт на мышцы, которые не задействованы в основных тренировках с мячами. Во время таких занятий наиболее качественно прорабатываются ягодичные и основные мышцы ног, а также брюшного пресса и можно добиться мощного результата в повышении тонуса в различных группах мышц. Кроме того занятие фитнесом это всегда интересно, весело, эмоционально и позволяет спортсменкам отвлечься от однообразных и частых тренировок с мячом.

Сегодня занятие фитнесом у профессиональной женской команды по волейболу Орбита-ЗНУ стало неотъемлемой частью тренировочного процесса на протяжении всего сезона. Команда добивается отличных результатов, борется за медали Чемпионата Украины и является одной из лучшей командой страны.