

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

Геращенко Е.В.

Науковий керівник – старший викладач Русанов О. І.

Харківський національний технічний університет сільського господарства  
імені Петра Василенка

(61050, Харків, пр. Московський, 45 каф. Фізичного виховання і спорту

Тел. (057) 732-95-45.)

У тренувальному процесі волейболістів крім провідних фізичних якостей, необхідних волейболістам для успішного вирішення виникаючих перед ними в процесі гри завдання – швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, необхідно удосконалення точності рухів, що обумовлюють спритність. Вона залежить від діяльності аналізаторів (насамперед рухового), пластичності, саморегуляції. Спритність розглядається як вторинне якість, що залежить, в основному, від комплексного розвитку сили, швидкості та витривалості й стан ЦНС. В результаті тренувань збільшується рухливість нервових процесів, підвищується координація діяльності різних відділів ЦНС, скорочення і розслаблення м'язів - антагоністів.

Мета роботи - ознайомлення студентів-новачків з технічними прийомами і тренувальними методами, що сприяє вдосконаленню технічних елементів вправ; забезпечення поліпшення якості тренувального процесу, максимальної простоти у використанні рухів, які діють комплексно чи ізольовано на різні органи і аналізатори займаються; досягнення позитивних результатів розвитку спритності новачків-волейболістів при навчанні елементами гри у волейбол, застосовуючи різноманітні технічні засоби і рухливі ігри.

### **Результати дослідження**

Спритність характеризується вмінням швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля в гранично короткий час. Це і є необхідною умовою для правильного виконання прийомів гри у волейбол. Основним завданням розвитку спритності є оволодіння різноманітним нових рухових навичок при безперервному їх вдосконаленню.

Для придбання звички швидкого рішення ігрових ситуацій і для тренувань тактичних дій, при побудові тренувальних занять враховується структура тренувального процесу і рівень функціональної підготовленості організму студента.