

РЕЦЕНЗІЯ НА СТАТТЮ «ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ»

Стаття присвячена актуальній проблемі вдосконалення фізичної та технічної підготовки волейболістів у сучасних умовах. Актуальність дослідження визначається необхідністю пошуку ефективних засобів розвитку основних фізичних якостей спортсменів, зокрема сили, швидкості, координації та витривалості, які безпосередньо впливають на результативність ігрової діяльності.

У статті послідовно розглянуто значення силової підготовки для виконання подач, атакуювальних ударів і блокування, а також роль швидкісних і координаційних якостей у прийомі, передачі та переміщенні спортсменів. Автором наведено конкретні вправи та методи тренування, зокрема стрибки, спринти, вправи на швидкісних драбинах, силові комплекси та спеціальні вправи в умовах підвищеної втоми. Окрему увагу приділено диференціації тренувального процесу залежно від ігрового амплуа волейболіста, що підвищує практичну спрямованість дослідження. Представлена таблиця систематизує основні фізичні якості, рекомендовані вправи та очікувані результати для зв'язуючого, нападника, ліберо та блокуючого.

У висновках автор узагальнює результати дослідження та обґрунтовує доцільність комплексного поєднання силових, швидкісних і витривалих вправ у системі підготовки волейболістів. Підкреслюється їх значення для вдосконалення технічної майстерності, підвищення результативності ігрових дій та зниження ризику травматизму.

Матеріал статті має високу наукову значущість і практичну цінність. Автор демонструє глибоке розуміння теми. Стаття відповідає всім вимогам,

що висуваються до наукових публікацій, і може бути рекомендована до публікації в журналі.

Рецензент:

Максим Семенда

Експерт у галузі фізичної культури та спорту