

УДК 796.325

**ИНФОРМАТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ» ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ
С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

Д.С. Масляк, 2 курс

**Научный руководитель – А.С. Матвеев, ассистент кафедры
Полесский государственный университет**

Актуальность. Организация тренировочного процесса в волейболе с учетом возрастных особенностей заключается в том, что необходимо повышать эффективность учебно-тренировочного процесса на основе научно обоснованного подхода к организации занятий в волейболе.

Возрастной подход в подготовке спортсменов обеспечивает оптимальное развитие физических качеств, способствует формированию технического мастерства и позволяет добиться высоких спортивных результатов при сохранении здоровья и работоспособности [2].

Волейболист - это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статического 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) [1].

Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. В специальную физическую подготовку (СФП) входят 6 разделов: гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки на подкидном мостике, подвижные игры и эстафеты, упражнения на специальных снарядах [3].

Цель исследования - изучить теоретические и практические аспекты организации тренировочного процесса в волейболе с учётом возрастных особенностей спортсменов.

Метод исследования - для оценки организации тренировочного процесса нами было проведено анкетирование среди 10 тренеров ДЮСШ Дрогичин.

Результаты исследования. Большинство опрошенных респондентов (50%) ответили, что стаж работы 7-15 лет. При этом в равном количестве респондентов (по 20%) ответили, что стаж работы

3–7 лет и более 15. И только 10% ответили, что их стаж работы менее 3 лет. Это говорит о том, что каждый имеет разный опыт работы в данном аспекте и представляет, как планировать тренировочный процесс.

Большая половина опрошенных (60%) ответили, что работают с возрастной группой 13–15 лет, 30% ответили, что работают с возрастной группой 10–12 лет. Лишь 10% ответили, что работают со смешанными группами. Это говорит о том, что у каждого тренера будет свой подход к той или иной группе и использование различных методов.

Большинство тренеров (65%) проводят тренировку 4 и более раз в неделю, что говорит о высокой частоте тренировок. 29% проводят 3–4 раза в неделю. Только 7% проводят 1–2 раза тренировку в неделю, что указывает на серьезное отношение к тренировочному процессу у большинства респондентов.

Почти половина (49%) тренеров используют общеразвивающие упражнения, игровые упражнения и специальные упражнения по технике волейбола. 32% используют подвижные игры и силовые упражнения и лишь 19% используют упражнения на развитие выносливости и упражнения на координацию. Это указывает на серьезный подход к тренировочному процессу у большинства опрошенных.

Большинство респондентов (60%) ответили на данный вопрос да, регулярно. 30% опрошенных ответили, иногда и лишь 10% ответили, редко. Также никто из респондентов не выбрал ответ, нет. Это свидетельствует о серьезном подходе для развития выносливости.

60% опрошенных тренеров ответили, что используют игровой, соревновательный и круговой методы и 40% ответили, что используют комбинированный, интервальный, повторный. Это говорит о разнообразии методов тренировочного процесса для достижения поставленных задач.

Почти половина опрошенных (47%) проводят тренировки по продолжительности более 90 минут. Значительная часть тренируется 60–90 минут (37%). Лишь 15% тренируются менее 60 минут. Это говорит о том, что большинство тренеров уделяют достаточно времени тренировочному процессу.

100% респондентов ответили на данный вопрос, да. Это говорит о правильной структурированности тренировочного процесса и профилактики травматизма спортсменов.

40% опрошенных ответили на данный вопрос, индивидуальный подход. 30% ответили, что используют игровые методы. 20% респондентов ответили, что используют поощрения и лишь 10% используют разнообразие тренировочного процесса. Это говорит о том, что тренерский штаб уделяет особенное внимание психологическому состоянию спортсменов.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод. Проведённое исследование показало, что большинство тренеров обладают значительным профессиональным опытом и демонстрируют серьёзный и системный подход к организации тренировочного процесса. Преобладает работа с подростковой возрастной группой, что требует применения разнообразных методов и индивидуального подхода. Тренировочный процесс характеризуется высокой частотой занятий, достаточной продолжительностью и обязательным соблюдением структуры, что способствует повышению эффективности подготовки и профилактике травматизма.

Тренеры активно используют широкий спектр средств и методов, включая игровые, соревновательные и специальные упражнения, а также уделяют внимание развитию общей выносливости. Особое значение придаётся мотивации спортсменов, где ведущую роль играют индивидуальный подход и игровые методы. В целом результаты свидетельствуют о грамотной организации тренировочного процесса, направленного на всестороннее развитие юных волейболистов и достижение высоких спортивных результатов.

На основе полученных результатов целесообразно продолжать совершенствование тренировочного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется шире внедрять индивидуальный подход, адаптируя нагрузки и методы подготовки в зависимости от уровня подготовленности и психофизического состояния занимающихся.

Список использованной литературы

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения игре в волейбол. – М.: Спорт, 2022. – 256 с.
2. Мамедов, М.Р. Тренировки по волейболу как средство укрепления здоровья. – 2024. – №3. – С. 44–49.

3. Ревунов, Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении : учеб. пособие / Р.В. Ревунов, И.В. Чернов. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 104 с.