

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А. И. Навойчик, И. П. Сенин, В. П. Навойчик, А. Я. Навойчик
(ГрГУ имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье рассмотрены актуальные проблемы спортивной тренировки студентов волейболистов. Рассмотрены наиболее важные аспекты, влияющие на эффективность учебно-тренировочного процесса. Даны рекомендации, способствующие решению выявленных задач.

Ключевые слова: волейбол, спортивная тренировка, студенческий спорт, актуальные проблемы.

Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди молодежи. Особенно активно развиваются студенческие команды, участвующие в различных соревнованиях, включая национальные чемпионаты и международные турниры. Вместе с ростом популярности возникают новые вызовы перед спортивными тренерами и организаторами соревнований. Настоящий доклад посвящен актуальным проблемам тренировочного процесса в волейбольных командах студентов возраста 18–22 лет и развитию студенческого волейбола в Республике Беларусь.

Основные проблемы современной спортивной тренировки в волейболе:

1. Физическое развитие игроков. Данный возраст характеризуется относительно быстрым ростом организма, изменением пропорций тела и уровня физической подготовленности. У многих молодых волейболистов наблюдается недостаточная физическая база, слабое развитие силовых качеств, координации движений и гибкости. Это создает серьезные препятствия для освоения технических элементов игры и негативно влияет на спортивные достижения. Решение: Индивидуализация тренировочных планов, включение специальных упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости.

2. Психологическая подготовка. Психологическое состояние спортсмена играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Подросткам зачастую сложно справляться с эмоциями, стрессовыми ситуациями и давлением соревнований. Недостаточное внимание психологическим аспектам снижает эффективность тренировок и ухудшает выступления команды. Решение: Интеграция психологической поддержки в тренировочный процесс, проведение регулярных консультаций с психологом, обучение методикам самоконтроля и управления стрессом.

3. Травматизм. Высокий уровень травматизма характерен для юношеского волейбола. Игроки часто получают травмы вследствие неправильной техники выполнения приемов, переутомления, чрезмерных нагрузок и отсутствия должной разминки перед игрой. Решение: Регулярное медицинское обследование, контроль состояния здоровья, оптимизация тренировочной нагрузки, внедрение специализированных программ профилактики травм.

4. Техническая оснащенность и качество инвентаря. Качество спортивных сооружений и оборудования существенно влияют на подготовку

спортсменов. Во многих регионах Беларуси спортшколы сталкиваются с нехваткой современных тренажеров, мячей высокого качества, специализированных площадок и другого необходимого инвентаря. Решение: Привлечение финансирования, улучшение материально-технической базы, обеспечение школ необходимым оборудованием.

5. Методология планирования тренировочного процесса.

Отсутствие четких методик и стандартов построения тренировочного процесса ведет к низкой эффективности занятий, неравномерному развитию физических качеств и недостаточному освоению игровых навыков. Решение: Разработка научно обоснованных методик подготовки, использование инновационных технологий и подходов, повышение квалификации тренерских кадров.

Проблемы спортивной тренировки в волейболе среди молодежи требуют комплексного подхода к решению. Улучшение физического состояния, укрепление психической устойчивости, профилактика травм, модернизация технической базы и разработка эффективных методов планирования тренировок позволят повысить конкурентоспособность молодых спортсменов и обеспечить успешное будущее белорусского волейбола. Таким образом, современные реалии спортивного воспитания ставят перед нами важные задачи, решение которых позволит подготовить квалифицированных спортсменов, готовых достойно представлять нашу страну на международной арене [4, 5].

Анализ состояния современного волейбола среди студентов Республики Беларусь показал, что уровень развития волейбола определяется качеством подготовки спортсменов и организации учебно-тренировочных занятий, а также квалификацией тренерского состава. Белорусские студенты активно участвуют в чемпионатах и кубке страны, республиканской универсиаде, различных турнирах регионального уровня. Среди ключевых факторов, влияющих на развитие волейбола, выделяются следующие:

- высокая конкуренция среди команд высших учебных заведений;
- активизация взаимодействия вузов с профильными федерациями и клубами;
- улучшение материально-технической базы спортивных залов и площадок;
- повышение качества медицинского сопровождения тренировок и соревнований.

Как уже отмечалось ранее, существуют значительные проблемы, негативно сказывающиеся на развитии студенческого волейбола:

- недостаточная вовлеченность молодых игроков в соревновательную деятельность вне учебного заведения;
- ограниченные возможности регулярного участия в крупных республиканских и международных соревнованиях,
- низкий уровень физической подготовленности некоторых участников;
- проблемы психологического характера (стрессовые ситуации, отсутствие мотивации).

Для решения указанных проблем важно совершенствовать систему отбора перспективных спортсменов, повышать квалификацию тренеров и улучшать организацию спортивного досуга студентов.

Основные направления оптимизации тренировочной деятельности в волейбольных командах студентов заключаются в эффективности тренировочного процесса, зависящего от многих аспектов, таких как выбор оптимальной методики подготовки, соблюдение режима питания и отдыха, учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена, которые, порой, сложно регламентировать в условиях студенческой жизни [3]. Поиск решения следует сконцентрировать вокруг наиболее важных направлений:

1. Разработка специализированных программ тренировок, учитывающих возрастные особенности студентов и индивидуальные характеристики каждого игрока. Пример: внедрение специализированных упражнений на координацию движений, выносливость и скоростные способности;

2. Использование современных технологий мониторинга функционального состояния организма спортсменов, позволяющих своевременно выявлять признаки переутомления и перегрузки;

3. Создание условий для активного вовлечения всех членов команды в процесс планирования и реализации программы тренировок.

Пример мероприятий: проведение регулярных семинаров и мастер-классов для повышения квалификации тренеров, организация турниров внутри университета с целью выявления талантливых игроков, регулярное проведение тестов физического состояния игроков, совершенствование методов психологической поддержки спортсменов и др.

Современные тенденции и перспективы развития студенческого волейбола в Беларуси. Сегодня белорусская система подготовки волейбо-

листов переживает период модернизации и интеграции новых подходов к обучению и тренировкам. Одной из важнейших тенденций становится ориентация на международную практику подготовки спортсменов высокого класса. Основными приоритетами становятся следующие мероприятия: расширение сети региональных центров подготовки кадров, увеличение количества специализированных школ олимпийского резерва, укрепление сотрудничества с зарубежными партнерами и организациями [2].

Белорусским вузам предстоит внедрить современные методы анализа эффективности тренировочного процесса, развивать сотрудничество с научно-исследовательскими институтами, изучать лучшие практики зарубежных коллег и привлекать опытных специалистов международного уровня.

Кроме того, большое внимание уделяется популяризации волейбола среди широкой аудитории, особенно школьников и студентов младших курсов, поскольку именно эта категория будущих спортсменов формирует потенциал национальной сборной [1].

Таким образом, основные проблемы современной системы подготовки волейболистов в студенческих коллективах заключаются в недостаточном уровне физподготовки, низкой мотивации, ограниченных возможностях участия в престижных состязаниях и нехватке квалифицированных специалистов. Для преодоления этих трудностей необходимы комплексные меры, включающие повышение профессионального мастерства тренеров, создание благоприятных условий для учебно-тренировочного процесса, расширение инфраструктуры и активизацию участия студентов в международной практике.

Развитый спортивный сектор в сфере высшего образования станет важным фактором укрепления здоровья нации, формирования здорового образа жизни и поддержания высоких позиций белорусских команд на международном уровне.

Список литературы

1. Акулич, Л. И. Спортивные и подвижные игры (волейбол) [Электронный ресурс] / Л. И. Акулич, А. А. Пулатов, С. Ф. Ашуркова. – 2021. – Режим доступа: elib.sportedu.by.
2. Ашуркова, С. Ф. Теория и методика волейбола [Текст] : учеб. для высш. учеб. заведений / С. Ф. Ашуркова. – Ташкент, 2020. – 526 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 36 с.

4. Городницкая, Л. В. Теоретико-методические аспекты цикличности спортивной тренировки / Л. В. Городницкая, И. Н. Дешевых, В. В. Агеев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник докладов XVIII международной научно-практической конференции Москва, 2025. – С. 60–65. – ISBN 978–5–7264–3696–8.
5. Ибрагимова, Д. Р. Занятие волейболом в технических ВУЗах : проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация / Д. Р. Ибрагимова, Е. В. Пескова // Материалы IX Международного научного конгресса / ред. колл. : Н. В. Никифоров [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2024. – с. 411–413. – ISBN 978–5–907688–99–5.