

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ АМАТОРСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Стрельникова Є.Я.

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, zenastrel@gmail.com

Анотація. Наше дослідження спрямоване на визначення особливостей організації тренувальних занять аматорських волейбольних команд м. Харкова в умовах викликів сучасності.

Ключові слова: волейбол, команда, аматори, тренування, обсяг навантаження.

Вступ. На даному етапі розвитку сучасного волейболу існує достатня кількість інформації щодо побудови навчально - тренувальних занять команд різних рівней підготовленості [1, 3]. Фахівці приділяють велику увагу організації тренувань в спортивних залах та на відкритих майданчиках в різних форматах гри (6х6; 4х4; 2х2). Автори звертають увагу на проблеми організації тренувального процесу, враховуючи фізичні можливості та технічні потреби гравців в волейболі [4, 5]. Деякі з них пропонують використання засобів з інших видів спорту задля покращення якості та збільшення інтересу до тренувань[2].

Мета дослідження – визначити особливості організації тренувальних занять аматорських волейбольних команд м. Харкова в умовах викликів сучасності.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасних умовах прифронтового життя в м. Харкові поширеною формою проведення дозволу залишилися заняття різними видами спорту, серед яких волейбол

займає своє місце. Можливість грати влітку на берегах харківських річок та водосмів в пляжний волейбол (2x2 та 4x4) приводить до необхідності пошуку спортивних зал взимку, де з’являється бажання грати в класичний волейбол (6x6). В наслідок цього почали своє існування соціально – спортивні інформаційні товариства. Ці чат – групи об’єднують не тільки спортсменів, які досягли достатнього рівня, а й тих, хто займався волейболом поза рамками ДЮСШ та спортивних товариств. Треба надати повагу дорослим людям, які не соромляться у зрілому віці починати засвоєння досить складної техніки гри та мають бажання досягти певного рівня в змаганнях.

Наше дослідження проводилося на базі аматорських команд м. Харкова. У ньому взяли участь 48 учасників команд аматорів.

В дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування.

Аналіз літературних джерел дав нам право стверджувати, що питання організації тренувань освітлено достатньо в існуючих літературних джерелах, але особливості проведення занять серед груп дорослих аматорів, що не мають базового навчання в групах з волейболу ДЮСШ, не розглянені в достатньому обсязі.

Проведене анкетування дало нам можливість з’ясувати, що 78 % займаючихся в групах аматорів в юнацтві відвідували секції з інших видів спорту. Виходячи з цього волейболісти – аматори мали досвід тренувань з значними обсягами фізичного навантаження та можливість подолання психологічних негараздів при оволодінні технічними прийомами гри. Більш 92% аматорів визначили, що триразові тренування на тиждень протягом 2 годин дозволяють їм отримати психологічне розвантаження від стресових ситуацій, що пов’язані з розташуванням міста поблизу кордону та частими ракетними обстрілами, підтримувати свій фізичний стан.

Висновки. В результаті проведеного дослідження ми виявили, що на даний час при організації тренувальних занять груп аматорів в волейболі

існує ряд особливостей. Це пов'язано з тим, що у спортсменів різний рівень оволодіння технічними елементами. Також групи формуються без урахування вікових, а іноді й гендерних особливостей. Отримані результати дослідження свідчать про те, що ефективність тренувального процесу напряму залежить від правильно організованої системи відвідування занять та формування тренувальних груп, вибору засобів та методів тренувань згідно з можливостями тих, хто займається.

В подальшому плануємо дослідити вплив фізичної підготовленості на ефективність виконання вправ з оволодіння технікою гри в групах волейболістів-аматорів м. Харкова.

Список джерел інформації:

1 Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

2 Платонов В. М. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995, 317 с.

3 Стрельникова Є. Я. , Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. Спортивні ігри. 2017, №2, 66-70.

4 Цимбалюк О. П. Розвиток фізичних якостей волейболіста. *Навчально-методичний посібник для вчителів фізичної культури, керівників гуртків.* Рівне. 2006. 44с.

5 Швай, О. Д., Гнітецький, Л. В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012, №2, 332-335.