

НАПРЯМ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ВІД ІСТОРІЇ ДО НОВИХ ПРАКТИК

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-48>

ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТСЬКІЙ ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Жула В. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Жула Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Розвиток спорту на сучасному етапі вимагає постійного оновлення та вдосконалення тренувального процесу. Особливо складність організації навчально-тренувального процесу суттєво зростає, коли мова йде про команди, що поєднують спортивну діяльність із навчанням у закладах вищої освіти. Така подвійна зайнятість потребує індивідуалізованого підходу до гнучкого графіку тренування, ефективної комунікації між тренерами й гравцями та вміння організовувати командну взаємодію на основі взаєморозуміння й довіри.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення підходів до організації підготовки студентських команд до змагального періоду в умовах сучасного освітнього середовища та спортивної конкуренції, адже вони функціонують на межі між аматорським спортом (з орієнтацією на навчання) та спортом вищих досягнень (з вимогою високих результатів).

Практичний досвід авторів, які щоденно взаємодіють зі спортсменками у межах тренувального процесу, дозволяє розглядати це питання не лише в теоретичному, але й у прикладному аспекті.

Найкращих результатів у фізичному розвитку студенток можна досягти при максимальному врахуванні індивідуальних рухових параметрів, соціально-психологічних факторів та морфофункціональних здібностей організму [2, с. 5].

Складовою частиною у плануванні та проведенні навчально-тренувального процесу групи спортивного педагогічного удосконалення є поточний контроль за освоєнням техніко-тактичних дій у волейболі за допомогою завдань та виконання конкретних залікових нормативів [1, с. 5].

Одним із перспективних напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу є впровадження варіативних моделей мікроциклів [4, с. 556], які дозволяють чергувати високі та низькі навантаження, враховуючи календар змагань. Застосування «коротких праймер-сесій» у період іспитів чи модулів дозволяє підтримати специфічні навички без перевантаження.

Також перспективним є використання комплексних координаційних вправ, які не лише розвивають технічні якості, але й допомагають підтримувати психологічну стабільність спортсменок у складних умовах змагальної діяльності [4, с. 152].

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості: відеоаналіз (Hughes & Bartlett) для розбору матчів та індивідуальних дій; онлайн-платформи для моніторингу навантажень (застосування суб'єктивних шкал, відстеження сну й відновлення); інтерактивні додатки для комунікації тренерів та спортсменок (спільні календарі, індивідуальні завдання). Такі інструменти роблять тренувальний процес більш прозорим і контрольованим, що особливо важливо для студентської команди, де академічне навантаження нерідко обмежує час на спільні заняття.

Як показали спостереження, саме психологічна стабільність визначає якість виступів у ключові моменти матчів. Перспективним є системне впровадження: ментальних тренувань (візуалізація ігрових сценаріїв, дихальні практики); групових обговорень для підвищення командної єдності; індивідуальної психологічної підтримки, що особливо важливо для спортсменок у віковому діапазоні 17–21 року [1, с. 56–58]. Наукові дослідження підтверджують, що психологічний компонент тренувального процесу не менш значущий, ніж фізичний чи технічний [4, с. 306].

Зважаючи на інтенсивність календаря змагань жіночої Вищої ліги України з волейболу, особливу увагу слід приділяти профілактиці травм та системному відновленню. Серед перспективних напрямів: самоконтроль інтенсивності тренувального навантаження (щоденник

самоконтролю) [3, с. 288], регулярні відновлювальні сесії (йога, розтяжка, масаж), моніторинг навантажень.

Для збереження балансу між академічною успішністю і спортивною результативністю, що є базовою умовою для стабільного функціонування команди, необхідна гармонізація спорту й освіти, де перспективи полягають у створенні адаптивних тренувальних графіків під навчальний розклад; застосуванні індивідуальних навчально-спортивних планів для студенток-волейболісток; інтеграції елементів педагогічної підтримки у щоденну діяльність тренерського штабу.

Отже, перспективи удосконалення тренувального процесу студентської волейбольної команди можна окреслити такими напрямками: впровадження інноваційних моделей періодизації та координаційних вправ; активне використання сучасних цифрових технологій для аналізу та контролю; системне посилення психологічної підготовки; удосконалення відновлювальних практик і профілактики травматизму; гармонізація навчальної та спортивної діяльності.

Таким чином, подальший розвиток жіночої волейбольної команди «Університет-ШВСМ» буде залежати від здатності тренерського штабу інтегрувати наукові інновації з практичними умовами студентського середовища, що забезпечить стійкий прогрес та конкурентоспроможність у Вищій лізі України з волейболу серед жіночих команд.

Аналіз практичних аспектів підготовки ЖВК «Університет-ШВСМ» у змагальний період засвідчив, що ефективність діяльності студентської волейбольної команди формується не лише через дотримання методичних принципів, але й завдяки інтеграції особистих спостережень, уваги до мікроклімату та перспективного планування.

Особисті спостереження дозволили побачити специфіку динаміки тренувального процесу, яка залежить не лише від структури мікроциклів, але й від навчального навантаження спортсменок. Це підтвердило необхідність гнучкої адаптації планів, що враховують ритм академічного календаря, а також роль тренера як уважного діагноста процесів, які відбуваються у колективі.

Підготовчий етап виявився критичним для формування командного духу та позитивного мікроклімату. Саме у цей час закладається фундамент згуртованості, визначаються неформальні лідери, формується культура взаємопідтримки. Спостереження й наукові дані [3, с. 328] підтверджують, що психологічна єдність та атмосфера довіри у команді значною мірою визначають стабільність виступів протягом сезону.

Перспективи удосконалення тренувального процесу тісно пов'язані з інтеграцією інноваційних методик, сучасних технологій та

психологічної підтримки. Використання відеоаналізу, цифрових інструментів моніторингу, а також розвиток відновлювальних практик і профілактики травм є ключовими напрямками, які здатні підвищити результативність і водночас зберегти здоров'я студенток-спортсменок.

Висновки

В процесі дослідження визначено, що ефективність навчально-тренувального процесу жіночої студентської волейбольної команди у змагальний період залежить від комплексного підходу, де поєднуються педагогічна чуйність і здатність до рефлексії, формування командної єдності й позитивного мікроклімату та впровадження сучасних методів і технологій.

Практичні спостереження у поєднанні з науковими положеннями підтверджують, що підготовка у студентському спорті не може зводитися лише до технічної чи фізичної складової. Вона є багатовимірним процесом, у якому центральне місце посідає людський фактор – взаємодія, довіра, психологічна стійкість і прагнення до спільної мети.

Перспективи розвитку студентського волейболу полягають у впровадженні сучасних технологій, посиленні відновлювальної підготовки та інтеграції навчального й спортивного процесів, що забезпечить баланс між академічною успішністю та спортивними результатами.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що досвід жіночої волейбольної команди «Університет-ШВСМ» підтверджує положення сучасної спортивної науки де ефективна підготовка у студентському спорті можлива лише за умови комплексного підходу, який враховує багатовимірність особистості спортсменки та специфіку її соціального середовища.

Література

1. Жула В. П. Спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу: навч.-метод. посібник для студентів ЗВО спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Чернігів : НУЧК, 2021. 64 с.
2. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2010. 20 с.
3. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]. К. : «МП Леся», 2015. 396 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : [підручник]. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.