

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

**Теоретико-методические аспекты обучения элементам волейбола девушек старшего школьного возраста**

**Юдина Екатерина Андреевна**  
*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

*E-mail: katty.yudina0505@mail.ru*

Физическая активность является важным аспектом поддержания здоровья и благополучия человека. Среди различных видов спортивных дисциплин особое место занимает волейбол, который привлекает внимание многих молодых людей благодаря динамичности, доступности и возможности коллективного взаимодействия.

Многочисленные исследования в области обучения волейболу, в основном рассматривают вопросы по технике и тактике игры, но мало уделяется внимания специфике подготовки юных спортсменов. Главная направленность специальных физических упражнений, построенных на базе волейбола, содержится в возможности решать задачи физического воспитания средствами данного вида спорта, обучение основам техники и тактики игры, формирование потребности к систематическим занятиям по волейболу, совершенствование уже имеющихся знаний и умений [4]. Обзор научно-методических публикаций свидетельствует о том, что в тренировочном процессе волейболистов различных категорий приоритет отдается развитию физических качеств и совершенствованию игровых навыков.

Волейбол как вид спорта способствует формированию таких качеств, как координация движений, ловкость, сила, реакция и выносливость, что особенно актуально в старшем школьном возрасте, когда физическое развитие учеников достигает своего пика. Во время игры в волейбол выполняются двигательные действия: молниеносные старты, прыжки и ударные движения. Поэтому предъявляются высокие требования к физической подготовленности и уровню интеллекта волейболистов. Обучение технике игры в волейбол позволяет развивать у школьников не только физические способности, но и важные социальные навыки, такие как командное взаимодействие, дисциплина и целеустремленность [2].

Цель исследования – изучение теоретико-методических аспектов обучения элементам волейбола девушек старшего школьного возраста.

Технические приемы волейбола относятся к сложно-координационным движениям поэтому требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки. Основные вызовы при обучении технике выполнения игровых элементов заключаются в поиске оптимальных путей для достижения высокой скорости и точности исполнения [3].

Для педагога-тренера обучение технике представляет собой сложную методическую задачу. Основные вызовы заключаются в следующем:

- Поиск оптимальных путей обучения: необходимо подбирать упражнения (подводящие, имитационные), которые позволят ученикам понять внутреннюю логику движения.
- Достижение скорости и точности: техника должна быть не только правильной с точки зрения биомеханики, но и быстрой, а также точной. Это достигается за счёт постепенного усложнения заданий и увеличения темпа их выполнения.
- Индивидуализация подхода: у каждого ученика свой уровень физической подготовки и способности к освоению сложных движений. Тренер должен уметь адаптировать методику под индивидуальные особенности занимающихся.

Обучение волейболу девушек старшего школьного возраста предполагает комплексный подход, охватывающий теоретические и методические аспекты тренировочного процесса. В данный возрастной период происходит интенсивное развитие технических навыков на фоне формирования физических, психологических и функциональных возможностей организма, что обуславливает специфику педагогического воздействия. Физиологические особенности девушек, такие как завершение процесса окостенения скелета с характерным для женского организма более широким тазом, а также меньшие абсолютные показатели мышечной силы и ограниченные функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем (меньший объем сердца и легких), требуют дифференцированного подхода к дозированию нагрузок. Период полового созревания может сопровождаться повышенной утомляемостью и эмоциональной нестабильностью, что также необходимо учитывать в тренировочной практике.

Таким образом, можно отметить, что при физической подготовленности у учащихся при освоении технических приемов игры в волейбол необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Особенно это касается юных волейболисток, так как особенности женского организма существенно отличаются от особенностей развития мужского организма [1]. Нагрузки должны быть строго дозированы, особое внимание уделяется профилактике травм (укрепление связок коленных суставов и голеностопа). Методика обучения должна быть гибкой, с акцентом на технико-тактическую подготовку и развитие скоростно-силовых качеств без избыточного наращивания мышечной массы. Психологический климат в команде играет решающую роль в сохранении интереса к занятиям и достижении высоких результатов.

#### Источники и литература

- 1) Иванов А.О. Анализ особенностей тренировки волейболисток в подростковом возрасте // Вестник ЮГУ. 2016. № 1(40).
- 2) Карабегов Т.И. Процесс совершенствования технических возможностей в волейболе обучающихся старшего школьного возраста // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, сохранения здоровья и безопасности человека в современном мире: сборник материалов Всероссийской научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения Я. К. Коблева, Майкоп, 05 декабря 2024 года. Майкоп: Магарин О. Г., 2025. С. 114–120.
- 3) Лагутенков В.Г. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: сборник научных статей по материалам 4-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 23 мая 2014 года. Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2014. С. 28–29.
- 4) Пружинина М.В. Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 3. С. 34.