

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/statya/347080>

**Тип работы:** Статья

**Предмет:** Менеджмент физкультуры и спорта

-

Изучение спортивных дисциплин в молодом возрасте имеет важное значение для формирования здорового образа жизни и развития физических качеств. Волейбол является одной из наиболее популярных командных игр, которая требует от спортсменов высокой координации движений, скорости реакции и силы. Организация занятий волейболисток 12-13 лет в учебно-тренировочной группе должна быть основана на комплексном подходе, который включает в себя не только тренировки по технике и тактике игры, но и физические упражнения, развивающие выносливость и силу. Кроме того, важным аспектом является психологическая подготовка спортсменок, которая помогает им управлять своими эмоциями и концентрироваться на игре.

Для достижения оптимальных результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой спортсменки и создавать индивидуальные программы тренировок. Также важно следить за регулярностью тренировок и обеспечивать достаточный отдых для восстановления сил.

В целом, организационно-методические особенности занятий волейболисток 12-13 лет в учебно-тренировочной группе должны быть нацелены на комплексное развитие физических и психологических качеств спортсменок, что позволит им достигать высоких результатов в этой спортивной дисциплине.

Изучение спортивных дисциплин в молодом возрасте имеет огромное значение для формирования здорового образа жизни и развития физических качеств. Волейбол является одной из наиболее популярных командных игр, которая требует от спортсменов высокой координации движений, скорости реакции и силы.

1. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
2. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
3. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.
5. Ф. Стибиц Волейбол. - М.: Дивизион, 2016. - 360 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/statya/347080>