

*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/408907>

**Тип работы:** Статья

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ДЕВУШКАМИ 15-17 ЛЕТ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей проведения занятий по волейболу с девушками 15-17 лет направленных на усовершенствование технических навыков в подготовительном периоде. Цель данной статьи состоит в анализе основных особенностей проведения занятий по волейболу с девушками 15-17 лет для усовершенствования технических навыков в подготовительном периоде. Научная новизна состоит в том, что автором были проанализированы характерные особенности организации и проведения занятий по волейболу с девушками 15-17 лет направленных на развитие технических навыков волейболисток.

Ключевые слова: волейбол, девушки, занятия, подготовительный период, технические навыки, усовершенствование технических навыков.

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что современный волейбол представляет собой игру, позволяющую проявить быстроту, ловкость, сообразительность, что способствует формированию интереса к данному виду спорта у людей разного возраста, в том числе у девушек 15-17 лет. Подготовка волейболисток представляет собой систему действий, направленных на физическое развитие, повышение показателей функционального состояния организма волейболисток, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

Вопросы изучения техники являются предметом постоянных поисков тренеров и ученых, разрабатываются и настойчиво исследуются теоретические и практические аспекты игры. Исследования, направленные на изучение техники игровых приемов, проводили И. В. Аверин, Ю. Н. Клещев, Н. В. Кириллова, А.Г. Фурманов и др.

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболисток, в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на разработку специальных средств подготовки девушек 15-17 лет в подготовительном периоде.

Цель данной статьи состоит в анализе основных особенностей проведения занятий по волейболу с девушками 15-17 лет для усовершенствования технических навыков в подготовительном периоде.

Техника игры в волейболе приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и, тем самым, влияет на результат. Отставание в техническом плане не позволит игрокам использовать игровой арсенал, полноценно использовать тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществления. Поэтому первая и главная задача проведения занятий по волейболу с девушками 15-17 лет – это овладение рациональной техникой игры.

## Литература

1. Методика повышения уровня спортивной работоспособности волейболистов на основе средств, стимулирования и восстановления // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 1. С. 5-11.
2. Пестриков С.И., Дунаев К.С., Александрова Н.Е. Особенности технической подготовки в волейболе // Инновационные технологии в спортивных играх. Московская государственная академия физической культуры. 2020. С. 150-153.
3. Чернышева Е.Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности». Елец, 2022. С. 126-131.

*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/408907>