

Степанский Даниил Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической

культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

***Аннотация:** в исследовании изложена методика оптимизации процесса технической подготовки волейболисток в условиях общеобразовательного учреждения. Дан пошаговый алгоритм применения методики в тренировочном процессе общеобразовательной школы с авторскими комментариями. Результаты исследования могут быть полезны учителям физической культуры, тренерам-преподавателям, реализующим программы дополнительного образования по волейболу.*

***Ключевые слова:** техническая подготовка, волейбол, общеобразовательное учреждение, физическая культура, спортивные результаты.*

На сегодняшний день продолжает расти интерес школьников к игровым видам спорта и возникает острая необходимость выстраивать сбалансированный учебно-тренировочный процесс в рамках общеобразовательного учреждения, где ограничены временные и материально-технические ресурсы. Техническая подготовка волейболисток – ключевой фактор результативности в игре, при этом в условиях школы традиционные тренировочные модели зачастую оказываются недостаточно адаптированными к возрастным и функциональным особенностям подростков. Оптимизация этого процесса позволяет эффективнее распределять нагрузку, минимизировать риск травматизма и одновременно обеспечивать прогресс в освоении базовых и сложных технических элементов. Разработка и научное обоснование рациональных методических подходов особенно востребованы для учителей физкультуры и тренеров школьных секций,

стремящихся достигать устойчивых спортивных результатов без перегрузки учащихся. Важно также отметить, что волейбол представляется игровой деятельностью, результат соревновательного противоборства которой достигается за счёт развития и совершенствования технической подготовки у волейболисток с юных лет [3, с. 312]. Именно поэтому становится важным рассматривать методику оптимизации процесса технической подготовки волейболисток в условиях общеобразовательного учреждения как комплексный процесс, основанный на спортивной и психолого-педагогической составляющих.

В исследованиях А.И. Кардашевского, Е.Г. Кожевниковой и Н.В. Макаровой говорится о том, что основным компонентом в подготовке волейболисток является совершенствование игровой деятельности за счёт коррекции технических приёмов. На основании этого авторы предлагают использование моделирования процесса развития точности движения у волейболисток как условие повышения результативности игровых действий [1, с. 44].

Немного иной точки зрения придерживаются О.А. Джипаркуль и Н.А. Масимова. Авторы придерживаются мнения о том, что современный уровень волейбола предъявляет высокие требования к различным компонентам подготовленности спортсменов, в том числе к уровню функциональной готовности спортсмена к предъявляемым тренировочным и соревновательным нагрузкам [2, с. 35]. Так перед нами предстаёт ещё один немаловажный компонент процесса технической подготовки волейболисток в условиях общеобразовательного учреждения.

На основании изложенной актуальности и обзора научных подходов к решению проблемы, нами изложена авторская методика оптимизации процесса технической подготовки волейболисток в условиях общеобразовательного учреждения.

Обучение ведётся по классической трёхэтапной схеме.

1. Создание образа и подводящие упражнения. Показ с замедлением, видеофрагменты, имитация без мяча, работа у стены, броски в мишень.

2. Освоение в упрощённых условиях. Мяч на подбросе, работа с тренером или партнёром в облегчённом режиме (меньшая сила подачи, укороченная площадка).

3. Закрепление в игровых и соревновательных условиях. Учебные игры 2×2, 3×3, 4×4 на уменьшенной площадке, задания с лимитом касаний, игры на точность и стабильность.

Для оптимизации применяют:

1. Метод сопряжённого воздействия – одновременное развитие физических качеств и техники (серия быстрых перемещений и приём/передача).

2. Станционно-круговую организацию – 3–4 станции с разными заданиями (приём, передачи у стены, подачи в зону, прыжки/перемещения), смена каждые 3–5 минут.

3. Игровой и соревновательный методы – мини-соревнования на серии подач, эстафеты с элементами волейбола, игровые задания с баллами за качество и точность.

4. Вариативность условий – изменение расстояния, высоты сетки (если возможно), силы подброса, введение помех (ограничение времени, выполнение на фоне утомления).

Для девушек подросткового возраста важно:

– избегать чрезмерных ударных нагрузок и высоких прыжков без предварительной подготовки мышц-стабилизаторов;

– чередовать интенсивные отрезки с короткими паузами восстановления;

– уделять внимание профилактике типичных травм кистей и голеностопа (разминка, тейпирование или фиксаторы при необходимости, контроль приземления).

Приведём пример структуры тренировки по волейболу (45 минут).

1. Вводная часть (7–10 минут): разминка (бег, прыжки, вращения, динамическая растяжка), специальная разминка кистей и голеностопов, имитационные движения.

2. Основная часть (30–35 минут):

– 10 минут – подводящие упражнения на приём снизу (у стены, в паре на подбросе);

– 12 минут – круговая работа: станция 1 – передачи у стены на высоту, станция 2 – подачи в зону, станция 3 – перемещения + касание меток;

– 8–10 минут – учебная игра 3×3 с заданием (например, не менее 3 касаний перед ударом, акцент на стабильный приём).

3. Заключительная часть (3–5 минут): заминка, дыхательные упражнения, краткий разбор.

Таким образом, предложенная методика оптимизации технической подготовки волейболисток позволяет эффективно выстраивать тренировочный процесс в условиях общеобразовательного учреждения с учётом ограниченных ресурсов и возрастных особенностей учащихся. Практическая реализация разработанных подходов способствует не только совершенствованию технических навыков спортсменок, но и снижению риска перегрузок и травм при рациональном распределении нагрузки. Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения данной методики в работу школьных секций и уроков физической культуры для повышения качества спортивной подготовки девушек.

Список литературы

1. Макарова Н.В. Совершенствование спортивной подготовки волейболисток 15–17 лет на основе коррекция ведущих технических приёмов / Н.В. Макарова, А.И. Кардашевский, Е.Г. Кожевникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, №3. – С. 35–39. EDN HNXATP

2. Сравнительный анализ функциональных показателей и физической работоспособности волейболисток 12–15 лет / Д. О. Абдырахманова, Н. А. Масимова, Э. Ш. Болжирова [и др.] // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2022. – №4 (74). – С. 32–43. EDN PRQSAS

3. Эртман Ю.Н. Совершенствование технической подготовки высокорослых волейболисток 13–14 лет / Ю.Н. Эртман // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы VI

Международной научно-практической конференции, приуроченной к Международному дню спорта (Омск, 11 апреля 2025 года). – Омск: Омский государственный технический университет, 2025. – С. 312–320. EDN BETBUO