



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях

Автор: Денисенко Юлия Андреевна

ГБОУ Школа № 497 Невского района Санкт-Петербурга

Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди молодежи благодаря своей доступности, динамичности и командному характеру игры. Подготовка юных спортсменов требует комплексного подхода, включающего физическую подготовку, техническое совершенствование, тактическое мышление и психологическую устойчивость. Современные условия предъявляют высокие требования к уровню подготовленности игроков, что заставляет тренеров постоянно искать новые методы и подходы к тренировочному процессу.

Физическая подготовка

Физическая подготовка играет ключевую роль в развитии юного спортсмена. Она включает развитие силы, выносливости, быстроты реакции, координации движений и гибкости. Важнейшими аспектами физической подготовки являются:

- Силовая подготовка. Развитие силовых качеств способствует улучшению техники исполнения игровых элементов, повышению скорости перемещения по площадке и увеличению высоты прыжков. Для развития силы используются упражнения с собственным весом тела, занятия на тренажёрах и специальные комплексы упражнений.
- Выносливость. Повышение уровня общей и специальной выносливости позволяет спортсмену эффективно действовать на протяжении всей игры. Специальные беговые тренировки, интервальные нагрузки и круговые тренировки способствуют развитию необходимых физических качеств.
- Быстрота реакции. Быстрая реакция важна для своевременного реагирования на действия соперника и изменения игровой ситуации. Игровые задания, направленные на повышение внимательности и координационных способностей, помогают развивать этот важный компонент подготовки.

- Техническое совершенствование. Технические навыки составляют основу успешной игры в волейбол. Они включают подачу мяча, приём подачи, передачу мяча партнёру, нападение и защиту. Основные направления технического совершенствования:

- Техника подачи. Отработка правильной техники подачи помогает повысить точность попадания мяча в нужную зону площадки противника. Важно уделить внимание различным видам подач (плоская подача, силовая подача, планирующая подача).

- Прием подачи. Приём подачи является важным элементом защиты команды. Регулярные тренировки по приёму подачи позволяют игрокам уверенно контролировать мяч и обеспечивать успешное начало атаки.

- Передача мяча. Передача мяча определяет дальнейшую стратегию нападения команды.

Правильная техника передачи обеспечивает стабильность и эффективность атакующих действий.

- Нападение. Эффективное нападение достигается путём отработки различных техник удара (топ-спин, резаный удар, обманный удар). Особое внимание уделяется выбору момента нанесения удара и точности попадания в цель.

- Защита. Защитные действия требуют быстрой реакции, хорошей ориентации на площадке и умения читать игру. Отработка защитных позиций и перемещений позволяет минимизировать потери очков.

- Тактическое мышление. Современный волейбол отличается высоким уровнем интенсивности и скоростью принятия решений. Развитие тактического мышления предполагает обучение стратегии игры, умение выбирать оптимальные варианты действий в зависимости от конкретной игровой ситуации. Это включает:

- Изучение тактики игры противника,
- Обучение принципам построения собственной игры,
- Формирование способности предвидеть действия соперников и партнеров.
- Регулярное проведение теоретических занятий и разбор матчей помогает развить тактическое мышление молодых игроков.

Психологическая подготовка.

Психологическое состояние игрока оказывает значительное влияние на его игровую форму. Стрессоустойчивость, уверенность в себе, способность концентрироваться на игре даже в сложных ситуациях – всё это важно для достижения высоких результатов. Методы психологической подготовки включают:

- Релаксационные методики,
- Работа над мотивацией и целеполаганием,
- Проведение индивидуальных бесед с игроками.

- Эти меры направлены на формирование стабильного эмоционального состояния и готовности к напряжённым соревнованиям.

Подготовка юных волейболистов должна учитывать современные тенденции развития волейбола и включать комплексный подход к физическому, техническому, тактическому и психологическому совершенствованию. Использование новых методов тренировок и технологий позволит воспитывать высококлассных спортсменов, готовых успешно выступать на соревнованиях различного уровня.