

УДК 796

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ 13-15 ЛЕТ

Кетова Н.Д., Абрамова М.А.

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия*

---

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности методики обучения элементам техники волейбола для школьников 13-15 лет. Анализируются современные научные исследования, касающиеся сенситивных периодов развития, мотивации, игрового подхода, индивидуализации и дифференциации обучения, а также использования современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса. Актуальность обусловлена сложностью овладения техникой и тактикой в волейболе, а достижение высоких спортивных результатов связано с использованием специальных методов и средств обучения, учитывающих возрастные особенности занимающихся. Целью статьи является обобщение и систематизация знаний, необходимых для разработки оптимальной методики обучения волейболу подростков, обеспечивающей формирование устойчивых двигательных навыков и повышение интереса к занятиям. Результаты обзора могут быть использованы учителями физической культуры, тренерами и специалистами в области детско-юношеского спорта для совершенствования методики преподавания волейбола в общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: волейбол, методика обучения, техника, школьники 13-15 лет, сенситивные периоды, физические качества, мотивация, игровой метод, индивидуализация, дифференциация, современные технологии

## FEATURES OF THE METHODOLOGY OF TEACHING ELEMENTS OF TECHNIQUE WHEN ORGANIZING VOLLEYBALL CLASSES WITH SCHOOLCHILDREN AGED 13-15

Кетова Н.Д., Абрамова М.А.

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia*

---

**Annotation:** This article examines the specifics of teaching volleyball technique to schoolchildren aged 13-15. It analyzes current scientific research on sensitive periods of development, motivation, a game-based approach, individualization and differentiation of instruction, and the use of modern technologies to improve the effectiveness of the training process. This article is relevant due to the complexity of mastering volleyball technique and tactics, and achieving high athletic results requires the use of specialized teaching methods and tools tailored to the age of the participants. The article aims to summarize and systematize the knowledge necessary for developing an optimal volleyball teaching methodology for adolescents, ensuring the development of stable motor skills and increasing interest in the game. The results of this review can be used by physical education teachers, coaches, and youth sports specialists to improve volleyball teaching methods in general education institutions.

Keywords: Volleyball, teaching methods, technology, 13-15 year olds, sensitive periods, physical qualities, motivation, game-based approach, individualization, differentiation, modern technologies

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, и его преподавание в школах играет важную роль в физическом воспитании детей и подростков. Возраст 13-15 лет является важным этапом в формировании двигательных навыков и развитии физических качеств. В этот период происходят значительные изменения в организме, влияющие на способность к обучению и адаптации к физическим нагрузкам. Успешное освоение элементов техники волейбола в данном возрасте создает прочную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и способствует поддержанию здорового образа жизни. Однако,

эффективное обучение требует учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников, а также применения современных и научно обоснованных методик.

Возраст 13-15 лет характеризуется наличием сенситивных периодов для развития скоростно-силовых качеств и игровой выносливости, которые играют важную роль в результативности двигательной деятельности в волейболе. Использование этих периодов в тренировочном процессе может значительно повысить эффективность обучения. В частности, исследования показывают, что данный возраст наиболее благоприятен для освоения сложных координационных движений, необходимых для выполнения технических приемов в волейболе.

Как известно, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. Важно учитывать, что физиологические процессы созревания организма происходят неодинаково у мальчиков и девочек. Поэтому требуется учитывать индивидуальные особенности занимающихся и использовать дифференцированный подход к планированию тренировочной нагрузки и подбору упражнений, учитывающий биологический возраст и уровень физической подготовленности каждого учащегося.

Важную роль при занятии спортом играет правильная организация мотивационных моментов при начальном усвоении вида спорта. Подростки сильнее вовлекаются в занятия, если они видят конкретные результаты своих усилий и получают положительные эмоции от тренировок. Необходимо создавать условия, способствующие формированию внутренней мотивации, такие как:

- 1) постановка реалистичных целей: разбиение сложных задач на более мелкие и достижимые этапы, позволяющие школьникам ощущать процесс;
- 2) разнообразие тренировочных средств: избегание монотонности и однообразия, использование различных упражнений, игровых заданий и соревновательных элементов;
- 3) создание позитивной атмосферы: поддержка, похвала и конструктивная критика со стороны тренера, поощрение командной работы и взаимопомощи;
- 4) предоставление возможности выбора: вовлечение школьников в процесс планирования тренировок, позволяя им выбрать упражнения и игры, которые им больше нравятся.

Наиболее эффективным методом при обучении волейболу школьников 13-15 лет является игровой метод. Игры и игровые упражнения позволяют в увлекательной форме отрабатывать технические элементы, развивать тактическое мышление и повышать интерес к занятиям. Важно, чтобы игры соответствовали уровню подготовленности учащихся и постепенно усложнялись по мере освоения технических навыков. Включение в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на отработку определенных технических приемов

(например, подач, приема, передач, нападающих ударов) значительно повышают эффективность обучения. Для успешного освоения технических приёмов волейбола на занятиях обучающимся необходимо давать упражнения на развитие таких физических качеств как скоростно-силовые, прыгучесть, «взрывная сила», скоростная, прыжковая и игровая выносливость.

Помимо всего выше перечисленного при обучении техническим элементам волейбола возможно использование современных технологий: видеоанализ, специализированные тренажёры и компьютерные программы, которые могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Так, например, видеоанализ позволяет учащимся визуально оценивать свою технику, замечать ошибки и корректировать движения. Запись и просмотр тренировок, а также анализ выступлений профессиональных волейболистов помогают формировать правильное представление о технике выполнения упражнений. Специализированные тренажёры помогают отрабатывать отдельные элементы техники в условиях, максимально приближенных к реальным игровым ситуациям. Например, существуют тренажёры для отработки передач, приема и блокирования мяча. Компьютерные программы для анализа статистических данных позволяют оценивать эффективность игры команды и отдельных игроков, а также выявлять сильные и слабые стороны. Это позволяет тренеру более целенаправленно планировать тренировочный процесс и корректировать тактику игры.

Таким образом, обучение элементам техники волейбола школьников 13-15 лет требует комплексного и научно обоснованного подхода. Учет сенситивных периодов развития, повышения мотивации, использование игрового метода, индивидуализация и дифференциация обучения, а также применение современных технологий являются ключевыми факторами успешного овладения техническими навыками.

#### Библиографический список

1. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство: [Электронный ресурс]: практикум / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. -Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. - 31 с. URL: <https://reader.lanbook.com/book/329684#1> (дата обращения: 10.12.2025)
2. Бочина, М.Г. Особенности развития учеников среднего школьного возраста (10-15 лет). // Проблемы и перспективы развития образования в России 2015. №2; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-uchenikov-srednego-shkolnogo-vozrasta-10-15-let-1/viewer> (дата обращения: 10.12.2025).

3. Голубенцов С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Голубенцов, Н.В. Мостовая,Ю.О. Кармазинская. – Самара: СамГУПС, 2022. – 89 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/379259> (дата обращения: 10.12.2025).
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. URL: <https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf> (дата обращения: 10.12.2025)
5. Хохлов, Е.Г. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста //Символ науки. 2023. №8.; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 10.12.2025).