



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к  
соревнованиям по волейболу**

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование

(Менеджмент спортивной индустрии)»

**Форма обучения: очная**

Проверка на объем заимствований:

64,67 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«11» апреля 2022 г.  
зав. кафедрой ТИМ ФК и С  
Жабиков Владислав Ермекович

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/234-5-1  
Ибрагимова Лилиана Ренатовна

Научный руководитель:

доцент Черная Елена Викторовна

Челябинск

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	7
1.1 Понятие педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям.....	7
1.2 Характеристика возрастных особенностей юношей 16–17 лет .....	11
1.3 Методы и средства подготовки волейболистов к соревнованиям.....	14
Выводы по первой главе .....	23
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	25
2.1 Методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.....	25
2.2 Реализация методики педагогического управления процессом подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу .....	29
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы .....	37
Выводы по второй главе .....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спортивная подготовка волейбольной команды представляет собой сложный педагогический процесс. Задача тренера состоит в том, чтобы использовать подходящие средства и методы для достижения поставленных целей. Процесс спортивной подготовки волейболистов можно представить в виде динамической системы, в которой тренер является неким органом управления, а участники команды – объектами управления.

Сложность спортивной подготовки волейболистов заключается в том, что данная система включает в себе множество взаимосвязанных компонентов. Ключевым объектом управления является спортивная команда, поэтому перед тренером стоит задача развивать способность игроков к самоуправлению и самосовершенствованию. От этого напрямую зависит эффективность спортивной подготовки в командных видах спорта, в том числе и в волейболе.

В системе взаимоотношений между тренером и командой большое значение имеет укрепление существующих взаимосвязей. Для достижения поставленных целей необходимо взаимопонимание и творческое сотрудничество со спортсменами.

Основными функциями управления в рамках спортивной подготовки являются планирование, организация, контроль и учет. При этом данные функции тесно взаимосвязаны и образуют систему, которая обеспечивает цикличность и непрерывность управления. Знание теоретических и практических аспектов управления спортивной подготовкой дает возможность педагогу более эффективно выстраивать тренировочный процесс.

Неотъемлемым элементом такого вида спорта как волейбол является соперничество, поэтому организация эффективной соревновательной деятельности команды важна на всех этапах подготовки.

Тренер может эффективно организовать педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу посредством наблюдения за играми сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Волейбол, как и в любая другая командная игра, требует достижения успеха в соревнованиях посредством решения разнообразных практических задач, которые ставятся перед спортсменами.

При подготовке к соревнованиям учитывается структура соревновательной деятельности, факторы ее эффективности. Важно также учитывать такие условия как климат региона, в котором проводятся игры, состав команды соперников, условия проведения игр, особенности судейства и др.

Главным для достижения успеха в соревнованиях по волейболу является всесторонняя готовность игроков к соревновательной борьбе. Для этого в рамках системы спортивной подготовки волейболистов используются различные средства и методы.

В соревновательной борьбе у спортсменов формируются очень важные волевые качества, которые впоследствии определяют поведение спортсмена на соревнованиях и в процессе тренировок.

В то же время стоит отметить, что вопросам соревновательной подготовки в волейболе уделяется мало внимания современными исследователями. Можно отметить труды таких исследователей в данном направлении как В. В. Царун, А. В. Беляев, М. В. Савин, К. К. Марков, З. В. Юркина и др. Но тем не менее дальнейшие исследования в этой области должны быть продолжены, учитывая актуальность обозначенной темы.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу.

**Объект исследования** – процесс подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.

**Предмет исследования** – методика педагогического управления процессом подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что разработанная методика педагогического управления процессом подготовки спортсменов 16-17 лет к соревнованиям по волейболу будет более эффективна, если соблюдать следующие условия:

- учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов;
- использовать комплексный подход в тренировочном процессе при подготовке к соревнованиям.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ литературы по вопросам педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу.

2. Изучить анатомо-физиологические, возрастные и психологические особенности спортсменов 16–17 лет.

3. Разработать методику подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.

4. Экспериментально обосновать разработанную методику.

5. Разработать практические рекомендации по организации процесса педагогического управления подготовкой спортсменов к соревнованиям по волейболу.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тахталымская средняя общеобразовательная школа».

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке экспериментальной методики подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу, которая может быть использована преподавателями физической культуры и тренерами по волейболу.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

**Этапы исследования:**

I этап – теоретический (сентябрь – ноябрь 2021 г.). на данном этапе проведен анализ теоретических источников по физической культуре, методической литературы по проблеме исследования, определены цели и задачи исследования.

II этап – опытно-экспериментальный (декабрь 2021г. – март 2022 г.). Разработана методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.

III этап – заключительный (апрель – июнь 2022 г.). Подведены итоги педагогического эксперимента, проведен анализ его эффективности в учебно-тренировочной деятельности, оценка разработанной методики.

**Структура работы:** введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

## 1.1 Понятие педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям

Педагогическое управление – это целенаправленное воздействие педагога для достижения качественных изменений в развитии личности учащихся и всего ученического коллектива. Педагогическое управление включает в себя такие составляющие процессы как целеполагание, конструирование управляющих воздействий и их реализацию [39]. Таким образом, в данных процессах проявляется управленческая компетенция педагога (тренера).

Цели педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу достигаются на основе полученной тренером информации, а также принятых им решений. Процесс педагогического управления подразделяется на два взаимосвязанных процесса: управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью [17].

В процессе управления тренер осуществляет следующие действия:

- сбор и анализ информации о спортсменах, условиях проведения тренировок, результатах соревнований;
- постановка целей и задач, а также прогнозирование результатов, которых необходимо достичь в процессе подготовки;
- разработка программы тренировок;
- контроль за реализацией программы тренировок, сравнение полученных результатов с прогнозируемыми;
- анализ полученных данных и корректировка программы тренировок [41].

В качестве главных функций педагогического управления можно назвать планирование и контроль.

В рамках планирования разрабатывается система подготовки спортсменов по таким направлениям как тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, средства и методы физического воспитания и спортивного совершенствования.

Планирование может быть нескольких видов:

1. Многолетнее – основывается на ведущих показателях спортсменов, которые помогают выстроить этапы в рамках многолетней подготовки.

2. Годичное – включает в себя большое количество параметров для подготовки спортсменов течение одного года.

В рамках данного вида планирования выделяют подготовительный (заканчивается к началу соревнований), соревновательный (планируется в зависимости от сроков соревнований) и переходный (начинается после соревнований и заканчивается до начала очередного годового цикла) периоды. Длительность этих периодов зависит от календаря соревнований, особенностей спортсменов и т. д.

3. Оперативное – включает в себя содержание отдельного периода тренировки (среднего и малого циклов). Средние циклы бывают следующих видов:

– соревновательный: моделирует условия подготовки к соревнованиям;

– предсоревновательный: помогает адаптироваться к соревновательным условиям;

– базово-развивающий: направлен на совершенствование функциональных возможностей спортсменов;

– втягивающий: направлен на постепенное увеличение тренировочной нагрузки перед соревновательным этапом; обычно следует после отдыха [55].



В каждом периоде среднего цикла выделяются малые циклы, в рамках которых детализируются используемые средства и методы тренировки. Малый цикл представляет собой отдельный элемент тренировочного процесса.

Количество тренировочных дней в малом цикле варьируется от 2 до 7. При этом циклы могут иметь следующие варианты: 7:0, 6:1, 5:1, 4:1, 3:1, 2:1 (где первое число означает дни тренировок, а второй – дни отдыха). В день может проводиться от 1 до 3 тренировок.

Малые циклы также подразделяются на подвиды:

- соревновательный: содержит в себе элементы (структуру, соперников, условия) главного соревнования сезона;

- подводящий: содержит в себе элементы режима и программы будущих соревнований (соперники, время, судейство, зрители и т. п.); проводится непосредственно перед соревнованиями;

- специально-подготовительный: включает в себя соревновательные и вспомогательные упражнения, направленные на повышение специальной подготовленности спортсменов; доля этого цикла в тренировках самая существенная;

- обще-подготовительный: включает в себя упражнения, направленные на развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, поддержание и повышение базы функциональной подготовленности;

- восстановительный: включает в себя восстановительные мероприятия после соревнований или интенсивных тренировок, в рамках данного цикла тренировочные воздействия и их интенсивность уменьшаются [55].

Стоит отметить, что в каждом среднем цикле определенным образом сочетаются малые циклы. Например, в соревновательный средний цикл входят подводящий, соревновательный и восстановительный малые

циклы; в предсоревновательный средний цикл могут входить специально-подготовительный, подводящий и восстановительный малые циклы.

Реализация целей и задач многолетнего планирования подготовки спортсменов осуществляется непосредственно на тренировочных занятиях, структура и содержание которых полностью зависят от типа малых циклов.

Тренировочные занятия могут носить как теоретический, так и практический характер. Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Практические занятия занимают большую часть времени в системе подготовки спортсменов и могут быть как организованными (групповыми), так и самостоятельными. Организованные занятия также могут быть избирательными и комплексными в зависимости от связи их содержания с условиями предстоящих соревнований.

Структура тренировочного занятия включает в себя комплекс тренировочных заданий – физических упражнений, направленных на решение конкретных задач по физической подготовке спортсменов, выполняющихся в определенной последовательности. Содержание тренировочных заданий зависит от направленности тренировочных занятий.

Помимо планирования, другой важной функцией педагогического управления является контроль. Данная функция заключается в том, чтобы согласовывать действие всех компонентов системы физической подготовки спортсменов. Контроль можно представить как оперативное управление, которое позволяет постоянно сравнивать фактически достигнутые результаты с плановыми показателями и корректировать используемые методы и средства

Эффективность функции контроля зависит от точности информации о спортсменах, которая имеется у педагога, от уровня взаимосвязанности с педагогическим процессом, от гибкости тренировочного плана. Контроль осуществляется в таких формах как педагогический и медико-

биологический. Комплексный контроль помогает педагогу получить важную информацию об эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям включает в себя планирование подготовки спортсменов, в том числе направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы тренировки, а также комплексный контроль за тренировочным процессом. Планирование осуществляется в соответствии со средними и малыми тренировочными циклами.

## 1.2 Характеристика возрастных особенностей юношей 16–17 лет

Начиная с 16 лет, возраст считается старшим юношеским. При этом для данной возрастной группы характерны определенные физические и психологические особенности и изменения в организме, которые должны быть учтены в рамках построения системы физической подготовки спортсменов.

В 16–17 лет темпы роста длины тела уменьшаются. Так, если в подростковом и младшем юношеском возрасте для учащихся характерны такие признаки как высокие темпы роста в длину, увеличение веса тела, рост мышечной массы, то в старшем юношеском возрасте пропорции тела становятся практически такими же, как у взрослых. У юношей к 16 годам рост также замедляется. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5–6 см в год, а с 16 до 17 лет – лишь на 2–3 см [20].

Темпы роста мышечной массы также снижаются по сравнению с подростковом возрастом. Максимальный рост силы на 1 кг веса отмечается до 14 лет, а затем темпы ее роста уменьшаются. При этом девушки в целом имеют более низкие показатели силы, чем юноши.

Поскольку спортсмены осуществляют напряженную мышечную работу, возрастают требования к дыхательной и кровеносной системам

организма. Сердце человека достигает пика своей работоспособности раньше, чем мышцы, поэтому границы его возможностей определяют способность человека к выполнению физической работы высокой интенсивности.

С мышечной работой также непосредственно связаны энергетические потребности организма. Производительность сердца играет важную роль в их обеспечении. С возрастом и развитием уровня тренированности спортсмена частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается. К подростковому возрасту данный показатель становится на уровне взрослого. Так, к 16–17 годам ЧСС в среднем достигает 65–75 уд/мин [29].

У спортсменов подросткового возраста отмечаются активные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистой системы, что оказывает влияние также и на мышечную деятельность. Во время полового созревания (с 12 до 15–16 лет) размеры, вес и объем сердца увеличивается почти в два раза.

У тренированных спортсменов-подростков отмечаются более высокие показатели сердечной деятельности, чем у их сверстников, которые не занимаются спортом, что связано с эффективностью потребления кислорода.

В процессе выполнения интенсивной мышечной работы ключевым источником энергии для организма спортсмена выступает процесс анаэробного обмена. О его уровне свидетельствуют показатели кислородного долга, а также количество молочной кислоты в крови.

Как известно, физические качества человека развиваются неравномерно во времени, поскольку для каждого из них существует определенный наиболее благоприятный период. Это необходимо учитывать при составлении планов тренировок для спортсменов разного возраста.

Также необходимо помнить о том, что в некоторые периоды развития человеческого организма определённые физические качества не развиваются. Особенную соразмерность необходимо соблюдать при организации развития физических качеств, основанных на различных физиологических механизмах, например, речь идет об общей выносливости и скоростных качествах, а также об общей выносливости и силе.

Аэробная мощность организма спортсмена характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода). Данный показатель с возрастом повышается. Причем быстрее и эффективнее он растет у спортсменов подросткового возраста.

Аэробная мощность активнее всего развивается во время полового созревания и замедляется после 18 лет. При этом относительный показатель МПК практически не меняется с 10 до 17 лет.

В 16–17 лет происходит переход к полному формированию человеческого организма. Поэтому спортсмены, прошедшие многолетнюю спортивную подготовку, начинают занятия по своей узкой специализации. Меняется отношение тренеров, а также самих занимающихся к выбору средств и методов тренировки.

В процессе развития организма спортсмена его двигательные способности становятся менее взаимосвязанными. При этом для достижения высоких результатов в избранном виде спорта необходим, как правило, высокий уровень развития скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости [20].

В 14–15 лет происходит максимальное развитие силовых качеств, поэтому в процессе тренировки очень важно принимать во внимание физиологические особенности данного возраста. Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять развитию силы тех мышечных групп, которые по тем или иным причинам недостаточно развиты.

Ценность скоростно-силовых упражнений заключается в том, что они оказывают многостороннее и эффективное действие на организм спортсмена. Данный вид упражнений влияет на воспитание как скоростных способностей, так и других физических качеств, нужных для последующего спортивного совершенствования.

Таким образом, возраст 16–17 лет характеризуется перестройкой систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной. В этот период активно растет аэробная мощность спортсмена, повышается выносливость. Также данный период является благоприятным для развития таких физических качеств как скорость и сила.

### 1.3 Методы и средства подготовки волейболистов к соревнованиям

Вид спорта волейбол представляет собой командную игру с мячом, в которую играют две команды на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры – бросить мяч так, чтобы он приземлился на площадке противника, либо сделать так, чтобы игрок противоположной команды допустил ошибку [16].

История волейбола как спортивной игры началась в конце XIX в. (1895 г.) в США. Считается, что волейбол придумал учитель физической культуры колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Дж. Морган. Его целью было придумать такую игру для своих воспитанников, которая бы не требовала сложного оборудования, имела простые правила и подходила для студентов со средним уровнем подготовки. Учитель подвесил в спортивном зале теннисную сетку на высоте около двух метров и предложил студентам перебрасывать через нее мяч. Сначала новая игра получила название «минтонет». В 1896 г. профессор Альфред Т. Хальстед на конференции Ассоциации молодых христиан в Спрингфилде, где он увидел данную игру, предложил назвать ее «volleyball», что буквально означает «летающий мяч» [22].

В нашу страну волейбол пришел после 1917 г. данный вид спорта начали продвигать студенты высших художественных и театральных мастерских и работники искусств. В 1925 г. в Москве были утверждены первые отечественные правила по волейболу и прошли первые официальные соревнования.

В 1964 г. волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио, а первыми олимпийскими чемпионами по данному виду спорта стали мужская сборная СССР и женская сборная Японии. После данных соревнований изменились официальные правила игры в волейбол, например, блокирующим игрокам было разрешено переносить руки над сеткой на сторону соперников и после блока касаться мяча повторно [7].

Перед очередными Олимпийскими играми 1988 г. в Сеуле произошли изменения в регламенте проведения пятой партии игры в волейбол: теперь в ней стала применяться новая система подсчета очков «розыгрыш-очко». В будущем такая система начала применяться для всего волейбольного матча, а также было введено новое игровое амплуа – «либеро». Вместе с тем стала практиковаться силовая подача в прыжке, а сама игра в волейбол стала более силовой и быстрой [7].

Современная игра в волейбол является очень многогранной, поскольку существуют различные ее версии. Согласно современным правилам игры в волейбол, ее целью является – направить мяч над сеткой таким образом, чтобы он коснулся площадки соперника. При этом команды должны не дать мячу коснуться пола своей площадки. Для этого им дается три возможных касания мяча. Волейбольный мяч вводится в игру посредством подачи игроком в сторону соперника. Мячи разыгрываются до тех пор, пока мяч не попадет на пол площадки, или пока одна из команд не совершит ошибку. Команда, выигравшая один розыгрыш мяча, получает одно очко и имеет право подавать. При этом игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Также в волейболе существует разделение игроков по игровым амплуа (табл. 1).

Таблица 1 – Модельные характеристики игровых амплуа в волейболе [54]

Наименование амплуа	Характеристика
Доигровщики (нападающие второго темпа)	ответственны за атаку с края сетки
Диагональные	наиболее сильные, высокие и прыгучие игроки, ответственные за атаку с задней линии
Центральные блокирующие (нападающие первого темпа)	высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны
Связующий	наносит второй удар по мячу после приёма; его цель – подбросить мяч так, чтобы создать доигровщику выгодную позицию для нанесения атакующего удара
Либеро	выполняет защитные функции – приём подач и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов

Также в волейболе есть такое понятие как схема игры, которая представляет собой качественный и количественный состав игроков различных амплуа на площадке. Наиболее распространённые схемы игры: 4–2, 5–1, 6–2, где 2–1–2 – это количество связующих, а 4–5–6 – это количество атакующих.

Характеристика схем игры приведена в таблице 2. На рис. 1 показана площадка для игры в волейбол с расстановкой игроков.

Таблица 2 – Наиболее распространённые схемы игры в волейбол

Название схемы	Характеристика
4–2	Играют 2 связующих, расположенных по диагонали друг к другу. Во всех расстановках на передней линии есть только один связующий, который и отдаёт передачи.
5–1	На площадке находится только один пасующий, который во всех расстановках выходит в 3-ю зону и оттуда отдаёт вторую передачу.
6–2	Пасует всегда тот связующий, который по расстановке на данный момент находится на задней линии. Эта схема позволяет пасующему во всех расстановках иметь трёх нападающих на передней линии.



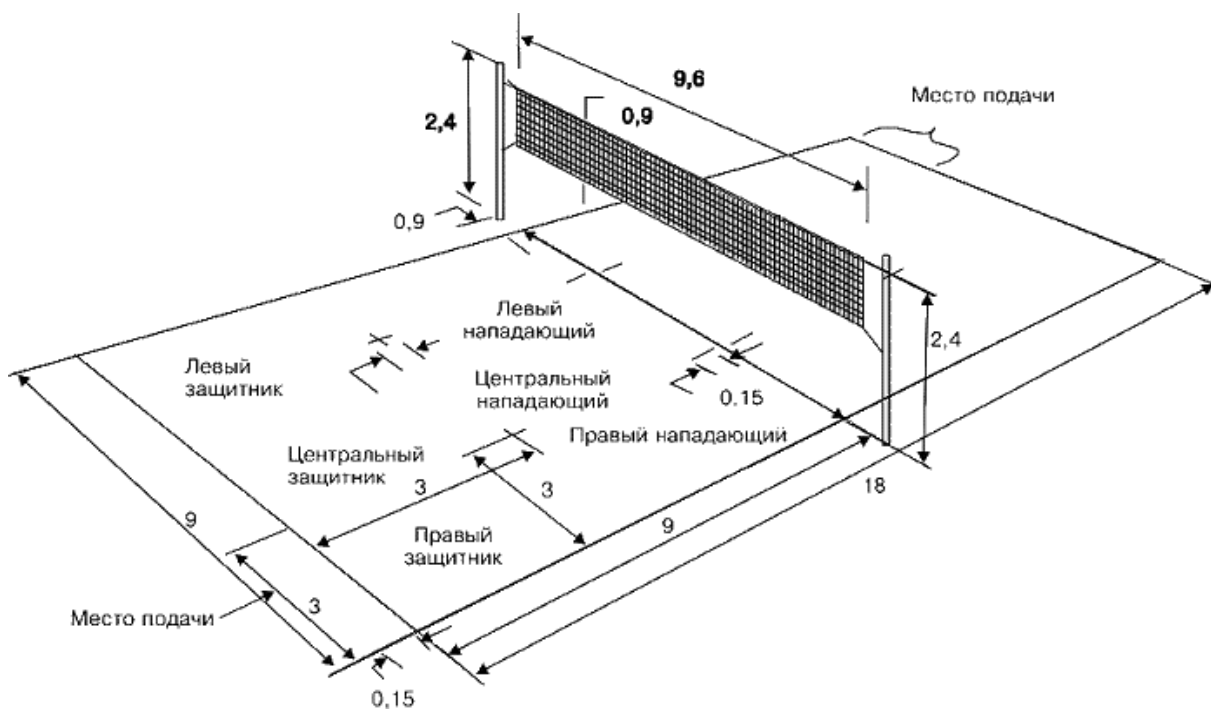


Рисунок 1 – Схема игры в волейбол

Итак, волейбол представляет собой одну из самых популярных спортивных игр во всем мире, распространенную как среди любителей, так и среди профессионалов. В него играют на всех континентах и практически во всех странах. Волейбол имеет различные версии и схемы игры. Популярность волейбола основана на динамичности событий и командной игре.

Согласно определению, «спортивные соревнования представляют собой часть системы спортивной подготовки, которая, с одной стороны, является критерием ее эффективности, а с другой – эффективным средством специальной соревновательной подготовки» [17].

Соревновательная деятельность – это «совместная деятельность спортсменов и тренера по реализации тренировочных эффектов в рамках официальных соревнований» [17]. Соревновательная деятельность включает в себя индивидуальные действия отдельных спортсменов, а также результаты их индивидуальных и коллективных взаимодействий и противодействий.

Соревновательная деятельность волейболистов включает в себя атакующие и оборонительные действия, которые спортсмены выполняют в

условиях противоборства команд. Компоненты соревновательной деятельности тесно взаимосвязаны и образуют единство.

Соревнования по волейболу можно подразделить на основные и вспомогательные (рис. 2). Целью основных соревнований является достижение победы над соперников, а также достижение максимально высоких результатов отдельных спортсменов, полная мобилизация всех групповых и индивидуальных сил и проявление физических, технических, тактических и психологических возможностей [34].

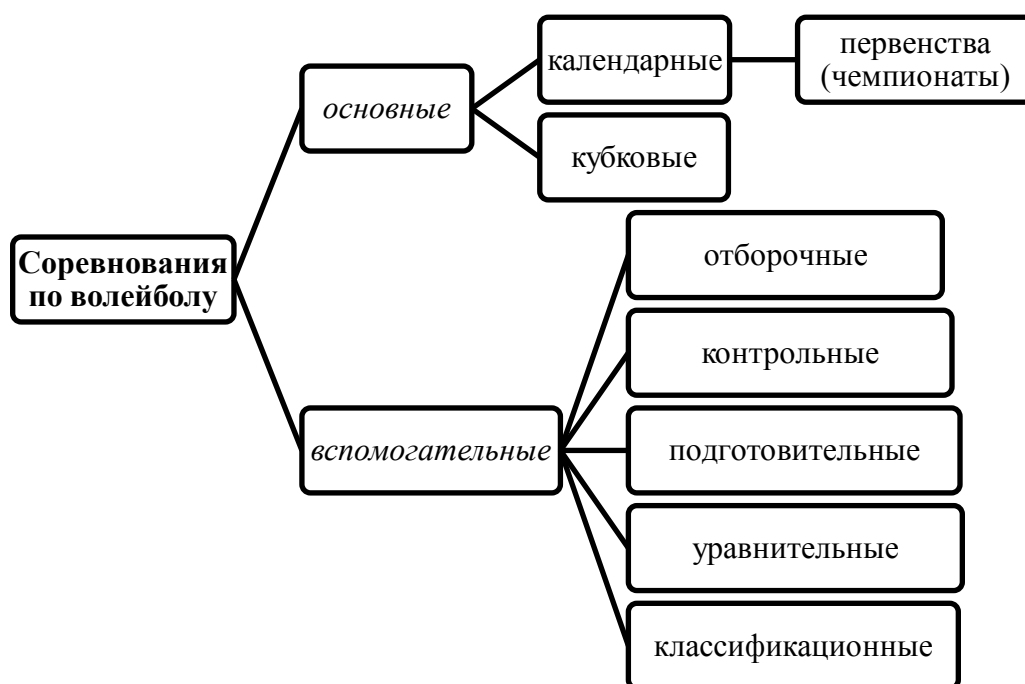


Рисунок 2 – Виды соревнований по волейболу

Соревновательный период – это время от первой до последней игры основных календарных соревнований. Он не обладает единой внутренней структурой и зависит от количества соревнований и принципов построения соревновательного календаря.

Структура соревновательного периода может быть трех типов:

1. Однородная, когда все недельные циклы похожи друг на друга. В рамках данной структуры проводится одно соревнование в периоде. При этом игры и интервалы между ними равномерно чередуются. Календарный соревновательный план данной структуры составляется по принципу встреч.

2. Неоднородная, включающая в себя соревновательные этапы, интервалы между которыми продолжаются по несколько недель. Календарный соревновательный план такой структуры составляется по принципу туров, согласно которому организуется несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

3. Смешанная, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые – по принципу встреч, а вторые – по принципу туров [30].

Между соревнованиями у спортсменов также проходят тренировки, основными задачами которых являются:

- развитие технического и тактического мастерства, улучшение физической и психологической подготовки;
- поддержание работоспособности;
- организация необходимых условий для восстановления;
- поддержание достигнутого уровня теоретических знаний [28].

В соревновательном периоде применяются микроциклы 4–1, 3–1, 3–1–2–1 (в комбинациях). В начале любого микроцикла предусматривается 1–2 разгрузочных дня для отдыха и восстановления спортсменов после соревнований.

Соревновательный процесс подразделяется на следующие этапы:

1. Соревнования внутри команды.

На данном этапе тренер изучает уровень физической подготовки спортсменов с помощью различных тестов. Как правило, для диагностики уровня развития физических качеств выбираются простые задания, такие как прыжок с места, челночный бег, отжимания и др.). Обычно такие испытания организуются на 3–4 занятия в начале года.

2. Соревнования по специальной физической подготовке.

В рамках данного вида испытаний используются различные виды скоростно-силовых упражнений, например, как прыжок вверх с места и с

разбега; челночный бег; броски мяча на дальность, на точность. Такие испытания организуются после 12–15 занятий от начала тренировок [2].

### 3. Технические соревнования.

Такие испытания необходимы для оценки качества выполнения технических приемов игры. Могут оцениваться такие параметры как точное перемещение мяча при передачах, подачах, нападающих ударах. В качестве испытаний могут использоваться такие задания как передача мяча сверху двумя руками из различных положений; подача мяча в различные игровые зоны. Такие испытания проводятся после 20–25 занятий от начала тренировок.

### 4. Тактические соревнования.

В данных соревнованиях участвует вся команда. При этом каждый спортсмен стоит на своей позиции. Критерием качества тактической подготовки спортсменов служит правильное и точное выполнение тактических действий.

### 5. Соревнования по волейболу в различных условиях.

Данные соревнования подводят команду к официальным соревнованиям сезона. При этом тренер может менять условия их проведения, а именно состав команды, тактические схемы, давать различные указания игрокам. Данный тип соревнований в совокупности с другими вышеперечисленными типами помогает совершенствовать соревновательные качества спортсменов, которые впоследствии будут им необходимы при участии в основных соревнованиях с реальными соперниками.

Готовясь к соревнованиям, тренер вместе с командой должен изучить будущего соперника на примере 1–2 игр. Такие наблюдения и анализ помогут грамотно выстроить тактику нападения и защиты, определить состав команды и варианты замен, индивидуальные тактические действия каждого игрока, сформировать психологическую установку на игру.

В рамках подготовки к соревнованиям определяются такие ключевые параметры как значимость игры в сезоне; основная тактическая задача игры; действия участников команды в нападении и защите. Также тренер дает игрокам различные организационные указания.

Важную роль играет своевременная организация разминки непосредственно перед соревнованиями. Главная цель разминки – прежде всего, предупреждение травм. Поэтому важно, чтобы тренер заранее продумал организацию разминки и проследил за разминкой каждого игрока [3].

Педагогическое управление командой во время игры является сложным творческим процессом. Тренер должен внимательно следить за игрой и улавливать все перемены, которые происходят в процессе. Важно вовремя исправить допущенные игроками возможные ошибки. Немаловажно всецело пользоваться 30-секундными перерывами и вводить замены при необходимости.

Стратегия управления волейбольной командой основывается на условиях участия в тех или иных соревнованиях. Тренер определяет режим тренировок и отдыха. Необходимо организовать условия для качественного восстановления сил игроков, сохранив и улучшив при этом уровень их тренированности. В случае если команда участвует в соревнованиях, в которых интервал между встречами не больше суток, особенно важен рациональный режим тренировок.

Суточный режим волейболиста включает сон, зарядку, питание, тренировку, отдых, восстановительные процедуры (массаж, баню). Имеющееся свободное время используется по максимуму для отдыха и восстановления.

Необходимо отметить также важную роль психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. В особенности такая подготовка важна для командных игровых видов спорта, к которым относится, в частности, и волейбол.

Психологическая подготовка в спорте представляет собой «организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей спортсменов в объективных результатах, адекватных этим возможностям» [57].

Существует три вида психологической подготовки:

- общая;
- специальная (к соревнованиям);
- психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка реализуется в совокупности с другими видами спортивной подготовки – физической, технической, тактической. Морально-волевые качества волейболистов тесно взаимосвязаны со спецификой волейбола как вида спорта, с его коллективным характером. Коллектив благотворно влияет на личность спортсмена. Важную роль играет состав команды, ее традиции, взаимоотношения между игроками, роль тренера.

Бывает так, что в тех коллективах, в которых тренеры уделяют мало внимания общей психологической подготовке, волейболисты обладают хорошими игровыми навыками, но имеют низкий моральный уровень и боевой дух. Такие игроки негативно влияют на всю команду.

Специальная психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки. Осуществляя такую подготовку, тренер учитывает задачи, стоящие перед спортсменами в конкретном соревновании. Они могут быть следующими:

1. Донесение до игроков информации об особенностях предстоящих соревнований.
2. Донесение до игроков информации об условиях проведения соревнований.
3. Изучение преимуществ и недостатков соперника, а также оценка возможностей своей команды.

4. Обретение игроками уверенности в своих силах.

5. Преодоление игроками негативных эмоций.

Нередко волейболисты демонстрируют высокий уровень подготовленности на тренировках, а в процессе серьезных соревнований ведут себя совершенно иначе. Это может быть связано с различными предстартовыми состояниями, среди которых выделяют боевую готовность, лихорадку, апатию и самоуспокоенность (табл. 3).

Таблица 3 – Характеристика предстартовых состояний

Наименование состояния	Характеристика
боевая готовность	активное стремление к победе, уверенность в своих силах, обострение восприятия, внимания, мышления, памяти
лихорадка	сильное волнение, быстрая смена противоположных по содержанию эмоций, отсутствие сосредоточенности, импульсивность, расстройство внимания, рассеянность, раздражительность. Возможно дрожание рук, ног, потливость, повышенная речевая активность
апатия	пониженная возбудимость, вялость психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре; упадок сил, ослабление восприятия и внимания, скованность движений, состояние угнетённости, необщительность, бледность, холодный пот, неверие в свои силы
самоуспокоенность	отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих сил и возможностей, недооценка сил противника, важности игры

Таким образом, подготовка волейболистов к соревнованиям включает в себя технико-тактическую подготовку (повышение уровня игровой подготовленности, общей и специальной физической работоспособности, изучение противника), методы психологической подготовки (настрой на игру, преодоление отрицательных эмоций).

#### Выводы по первой главе

1. Педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям включает в себя планирование подготовки спортсменов, в том числе направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы тренировки, а также комплексный

контроль за тренировочным процессом. Планирование осуществляется в соответствии со средними и малыми тренировочными циклами.

2. Возраст 16–17 лет характеризуется перестройкой систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной. В этот период активно растет аэробная мощность спортсмена, повышается выносливость. Также данный период является благоприятным для развития таких физических качеств как скорость и сила.

3. Волейбол представляет собой одну из самых популярных спортивных игр, распространенную как среди любителей, так и среди профессионалов. В него играют на всех континентах и практически во всех странах. Волейбол имеет различные версии и схемы игры. Популярность волейбола основана на динамичности событий и командной игре.

4. Педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу является творческим и сложным процессом. Тренер разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя внимание созданию необходимых условий для восстановления игроков к очередному матчу, а также поддержания и развития их тренированности. При этом важную роль играет технико-тактическая и психологическая подготовка.



## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

2.1 Методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу

Подготовка спортсменов к соревнованиям по волейболу проходила в рамках предсоревновательного и соревновательного этапов спортивной подготовки.

Основная цель подготовки на предсоревновательном этапе – моделирование соревновательного процесса.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- улучшение организации тактических взаимодействий между игроками;
- повышение уровня игровой подготовленности команды;
- развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсменов;
- совершенствование технических качеств спортсменов;
- организация условий для отдыха и восстановления;
- организация теоретической подготовки.

Технико-тактические задания выполнялись непосредственно в игре, при этом игроки должны были как можно дольше «держаться» мяч. Наибольшее время отводилось игровой и соревновательной подготовке (около 50–60%). За 2 недели до соревнований объем тренировок был снижен, но их интенсивность осталась на том же уровне. За 3 дня перед соревнованием была снижена также и интенсивность нагрузки. Это помогло спортсменам качественно восстановиться и лучше подготовиться к матчу в эмоциональном плане.

В рамках тренировочной деятельности развивались, прежде всего, такие физические качества спортсменов как быстрота, скоростно-силовые качества и специальная выносливость.

Для восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок применялись упражнения на общую выносливость низкой интенсивности.

Тренировки на предсоревновательном этапе были направлены на физическое и психологическое восстановление и наигрывание групповых тактических взаимодействий в защите и нападении.

Для решения поставленных задач использовались следующие средства:

- подводящие и специальные упражнения по технике атакующего удара, приёма, подачи;
- действия с мячом и без мяча для связующих и нападающих;
- упражнения на развитие скорости, силы, координации;
- упражнения для овладения навыками игры на блоке;
- упражнения для отработки навыков страховки;
- упражнения для групповых тактических действий;
- разыгрывание игровых комбинаций;
- упражнения по отработке индивидуальных действий;
- упражнения по отработке действий в системе игры углом назад.

Основная цель подготовки на предсоревновательном этапе – совершенствование физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- в рамках физической подготовки: достижение и сохранение максимального уровня тренированности спортсменов;
- в рамках технической подготовки: совершенствование точности и быстроты использования приемов в сложных условиях и на больших скоростях;

- в рамках тактической подготовки: отработка способов ведения игры и действий игроков с учетом действий соперников;
- в рамках психологической подготовки: достижение психологической готовности спортсменов к соревнованиям;
- в рамках теоретической подготовки: расширение теоретических знаний, необходимых для победы в игре.

Общий объем нагрузок в соревновательном периоде был незначительно сокращен. Между играми проводилось 2 тренировочных занятия в неделю.

В соревновательном периоде большое внимание уделялось психологической подготовке. В частности, применялся метод аутогенной тренировки, сочетающие в себе воздействие на психологические и физиологические компоненты.

Аутогенная тренировка имеет следующие особенности:

- тренировочный эффект возникает независимо от того, тренируется спортсмен физически или мысленно;
- время, затраченное на психологическую тренировку, повышает степень стремления спортсмена к успеху;
- если у игрока сформировано верное представление о задаче, он более четко осуществляет двигательные действия;
- психологическая тренировка увеличивает дисциплину, способность самоконтроля;
- положительные эффекты психологической тренировки переходят в другие сферы жизни.

Аутогенная тренировка рассматривалась как комплексный процесс, который органично входил в систему основной спортивной подготовки по волейболу.

Программа психотренинга состояла из 20-минутных занятий, которые были встроены в тренировочный процесс. Игроков просили сосредоточиться только на себе, своих мыслях и ощущениях. Для

некоторых участников это оказалось затруднительно, но в процессе подготовки им удалось мысленно отстраниться от группы и преодолеть эти затруднения.

Таким образом, в первую очередь, в рамках аутогенной тренировки игроки полностью сосредотачивались на себе, а затем отстранялись от группы. Тренинг начинался с беседы и применения глубокого дыхания, которое использовалось для того, чтобы спортсмены сосредоточились на своих внутренних ощущениях. Участники тренинга контролировали дыхание, делая глубокие вдохи через нос, немного задерживая дыхание и выдыхая.

Во время выполнения упражнения игроки занимали наиболее удобную для них позу, в которой они могли комфортно себя чувствовать. Как правило, это свободно опущенные вдоль туловища руки, ступни стоят на полу параллельно, глаза закрыты. Во время выполнения дыхательных упражнений участники тренинга учились успокаивать собственный организм.

После того как участники тренинга входили в состояние внутреннего равновесия и сосредоточения, начиналась визуализация технических приемов игры и игровых ситуаций. Данная техника требовала как от участников, так и от тренера настойчивости, терпения и последовательности.

Аутогенные тренировки для волейболистов были нацелены на развитие способности концентрироваться и работать с собственным внутренним напряжением, а также на управление своими эмоциями во время игры.

Прием отстранения помогает изменить психологическую установку спортсменов с групповой на индивидуальную. Аутогенные упражнения требуют практики, но, чем ее больше, тем легче спортсмены переносят напряженные моменты игр и более эффективно используют свои ресурсы на тренировках и соревнованиях.

Таким образом, методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу основывалась на комплексном подходе, включающем в себя элементы физической, тактической и психологической подготовки. В предсоревновательном периоде тренировки были направлены на моделирование соревновательного режима. На соревновательном этапе уделялось внимание дальнейшему улучшению физической подготовки, совершенствованию техники и тактических действий.

## 2.2 Реализация методики педагогического управления процессом подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу

Исследование было проведено в МБОУ «Тахталымская СОШ» с сентября 2021 г. по май 2022 г.

В эксперименте принимали участие волейболисты 16–17 лет контрольной группы (10 человек) и экспериментальной группы (10 человек).

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2021 г.) был проведен анализ теоретических источников по физической культуре, методической литературы по проблеме исследования, проведено первичное тестирование уровня физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов.

На втором этапе (декабрь 2021 г. – март 2022 г.) разработана и применена методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу.

На третьем этапе (апрель – июнь 2022 г.) были подведены итоги педагогического эксперимента, проведен анализ его эффективности в учебно-тренировочной деятельности, а также оценка разработанной методики.

Для решения поставленных задач были задействованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по основам теории и методики физического воспитания позволил выявить методики диагностики физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также выбрать средства управления процессом подготовки к соревнованиям.

Педагогическое наблюдение помогло выявить отношение спортсменов к тренировочному процессу, оценить их физическое и психологическое состояние во время занятий.

Контроль уровня тактической подготовленности осуществлялся в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных, отборочных и основных соревнований.

Эффективность соревновательных действий оценивалась на основе видеозаписей игр и тренировок. Критерием оценки стала степень правильности и точности выполнения игровых действий в защите и нападении.

Для оценки эффективности подачи, приема подачи, блока и защиты применялась следующая формула:

$$\text{Эффективность} = \frac{S (\text{усп.})}{S (\text{общ.})} * 100, \quad (1)$$

где  $S$  (общ.) – общее количество выполнений определенного технического приёма;

$S$  (усп.) – количество успешных выполнений определенного технического приёма.

Успешно выполненными считаются следующие технические приёмы:

– в подаче – выигранные и затруднённые (прием не позволяет команде организовать атаку);

– в приёме – доведенные в зону связующего игрока;

– на блоке – выигранные и «смягченные» (мяч отскочил от рук блокирующего в площадку соперника; блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки);

– в защите – поднятые мячи с дальнейшим продолжением розыгрыша.

Для оценки результативности атакующих действий применялась следующая формула:

$$\text{Результативность} = \frac{S(\text{в.}) - S(\text{п.})}{S(\text{общ.})} * 100, \quad (2)$$

где  $S(\text{общ.})$  – общее количество выполненных атак;

$S(\text{в.})$  – количество выигранных мячей;

$S(\text{п.})$  – количество проигранных мячей;

Важным элементом педагогического управления процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу является физическая и психологическая подготовка. Для того, чтобы они могли продолжительное время эффективно играть, необходима физическая и психологическая выносливость.

Результат соревнования зависит от умения игроков быстро и качественно ориентироваться в условиях конкретной игры, быть готовыми к любым действиям соперника и партнёров. Все это помогает решать поставленные задачи. Таким образом, определяющим условием победы в игре в волейбол является физическая и психологическая готовность игроков.

Физическая и психологическая подготовка спортсменов оценивалась с помощью следующих методов:

- гарвардский степ-тест (оценка выносливости);
- тест «падающая линейка» (оценка простой реакции);
- динамометрия (оценка мышечной силы рук);
- методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин).

Гарвардский степ-тест проводился по следующей методике: спортсменам необходимо было выполнить задание в виде восхождений на ступеньку высотой 40 см. для выполнения задания предоставлялось ограниченное время – 4 мин.

После окончания выполнения задания испытуемому предоставлялась возможность отдохнуть. Начиная со 2-й минуты отдыха снимались показатели ЧСС: 3 раза по 30-секундным отрезкам – с 60-й до 90-й, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й секунды. Значения подсчетов складывались и умножались на 2.

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ):

$$\text{ИГСТ} = T (100 / (f_2 + f_3 + f_4)) * 2, \quad (3)$$

где T – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;

f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub>, f<sub>4</sub> – сумма ЧСС за первые 30 с каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

Оценка результатов проводилась по данным таблицы 4.

Таблица 4 – Оценка результатов гарвардского степ-теста

ИГСТ, ед.	Оценка
Меньше 55	Плохо
55–64	Ниже среднего
65–79	Средне
80–89	Хорошо
90 и больше	Отлично

Тест «падающая линейка» проводился по следующей схеме: стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Линейка длиной 40 см устанавливается на



расстоянии 1–2 см от ладони испытуемого параллельно ее плоскости. Нулевая отметка находится у нижнего наружного края ладони. Линейка отпускается без сигнала.

Необходимо как можно быстрее поймать линейку. Показателем теста является расстояние от нулевой отметки до нижнего края ладони. Предоставляется три попытки, из которых вычисляется средний результат: 6,6 и более см соответствует высокому уровню реакции, 6 см – среднему, 1,3 см и меньше – низкому.

Кистевая динамометрия проводится для определения мышечной силы рук. Испытание состоит в следующем: динамометр берут в руку циферблатом внутрь, вытягивают ее в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. На каждой руке проводятся по два измерения, засчитывается лучший результат. Средние показатели силы правой кисти – 15–25 кг, левой кисти обычно на 5–7 кг меньше.

Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин) позволяет определить, как спортсмен воспринимает предстоящие соревнования, каково его состояние перед ними.

Опросник состоит из 28 утверждений, с которыми испытуемый соглашается, либо не соглашается. Затем результаты сравниваются с ключом, и выявляется 4 показателя: уверенность в себе, восприятие и оценка возможностей соперников, желание участвовать и значимость соревнования, зеркальная самооценка. Также определяется общий показатель – «Отношение к предстоящему соревнованию».

Опрос спортсменов по данной методике проводился фронтально в группе. Каждому спортсмену предоставлялся протокол для регистрации ответов. В приложении приведен текст опросника, форма протокола и таблица интерпретации данных.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность разработанной методики. Для эксперимента были

сформированы 2 группы (контрольная и экспериментальная) юношей по 10 человек в каждой. Все спортсмены, участвовавшие в исследовании, имели допуск врача к занятиям, относились к основной медицинской группе. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике. Контрольная группа занималась по традиционному плану, принятому программой секции по волейболу Тахталымской СОШ.

В экспериментальной группе использовались следующие упражнения:

I. Для отработки паса связующим игроком:

1. Пасующий игрок работает с набивными или баскетбольными мячами большего веса для укрепления силы кисти и пальцев.

2. Передача с места и после первого приема с попаданием в цель и в ориентиры.

3. Передачи в баскетбольное кольцо с обязательным попаданием без отскока от щита.

4. Передачи над собой и за голову.

5. Передачи у стены с поворотом на 360°.

6. Передачи в тройках и в четверках с перемещением.

II. Для отработки индивидуальных тактических действий правильного выбора места и способа приема мяча:

1. Двое нападающих на передней линии бросают друг другу мяч, и в определенный момент один из игроков перебрасывает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны правильно выбрать место и поймать мяч; затем игроки меняются местами.

2. Трое игроков располагаются за линией нападения в зонах 2, 3, 4 и наблюдают за четвертым игроком, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Игрок выполняет несколько передач над собой и внезапно посылает мяч через сетку в прыжке в зоне 2, 3, 4, стоящий там

игрок старается вовремя выйти к мячу, принять его и разыграть для нападающего удара.

### 3. Прием мяча с нападающих ударов.

## III. Для овладения навыком игры на блоке:

1. Нападающий игрок перемещается у сетки, после остановки имитирует удар в различные направления. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке закрыть блоком данное направление.

2. Блокирование. Блокирующему не известно, из какой зоны будет выполнен бросок (мячи у игроков зон 4, 3, 2), они по сигналу в разном порядке выполняют бросок. Блокирующий должен его заблокировать.

3. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий выходит в соответствующую зону и осуществляет блокирование.

## IV. Для отработки техники приема мяча:

1. Прием мяча в парах после удара.

2. Прием мяча в парах после удара через сетку со своего набрасывания.

3. Прием мяча над собой и с доводом в зону 2 с атакующего удара.

4. Прием мяча с подачи над собой и с доводом в зону 2.

5. Прием «обманных мячей».

Аутогенная тренировка проводилась по определенному плану, включающему в себя три части – вводную, основную и заключительную (таблица 5).

Таблица 5 – Расписание 20-минутного занятия по аутогенной тренировке

Часть занятия	Время, мин	Действия тренера
Вводная часть	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить игрокам, что они на психологической тренировке – все внимание на мышление.</li> <li>2. Обсудить концепцию – «только Вы один отвечаете за свое поведение, и Вы не можете отвечать за поведение других».</li> <li>3. Вы имеете выбор в корректировке своего отношения к этой тренировке.</li> </ol>
Основная часть	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Хорошо! Давайте отстроимся от группы, фокус на себя».</li> <li>2. «Начинаем дыхательное упражнение – сосредоточимся на своем дыхании: глубокий вдох, задержать дыхание, контролируйте Ваше дыхание, делайте это хорошо, поймите влияние Вашего дыхания на организм, усваивайте успокаивающий эффект вдоха. Частота сердечных сокращений снижается, тело теплеет – продолжайте дышать, контролируя ритм дыхания так, чтобы ощутить беззаботное, спокойное состояние. Теперь дышите нормально и слушайте мой голос».</li> <li>3. «Подумайте, кто Вы и где находитесь в этот момент»</li> <li>4. «Что это за ситуация и что Вы собираетесь предпринять?»</li> <li>5. «Как Вы намерены содействовать своему развитию в этой тренировке?»</li> <li>6. «Какова Ваша личная цель?»</li> <li>7. «Каков уровень интенсивности?»</li> <li>8. «Подготовьте Ваш подход»</li> </ol>
Заключительная часть	5	«На счет «три» откройте глаза, прочувствуйте полный результат тренировки: Вы можете быстро активизироваться после этого упражнения».

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Оценка тактической подготовленности спортсменов проводилась по двум критериям:

- эффективность выполнения игровых действий в защите и нападении (рис. 3);
- результативность атакующих действий (рис. 4).

На диаграммах приведены средние показатели в двух группах спортсменов.

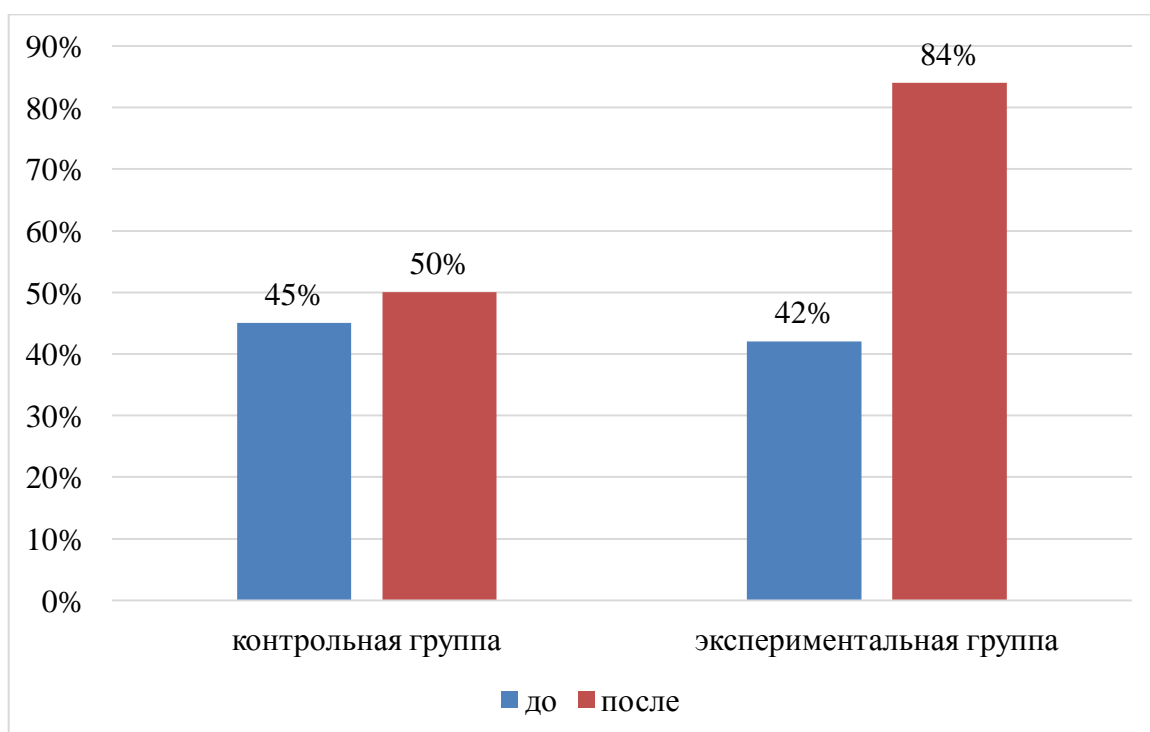


Рисунок 3 – Эффективность выполнения игровых действий в защите и нападении в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Как видно, в экспериментальной группе эффективность выполнения игровых действий в защите и нападении увеличилась в 2 раза. При этом в контрольной группе не произошло существенного изменения данного показателя тактической подготовленности спортсменов.

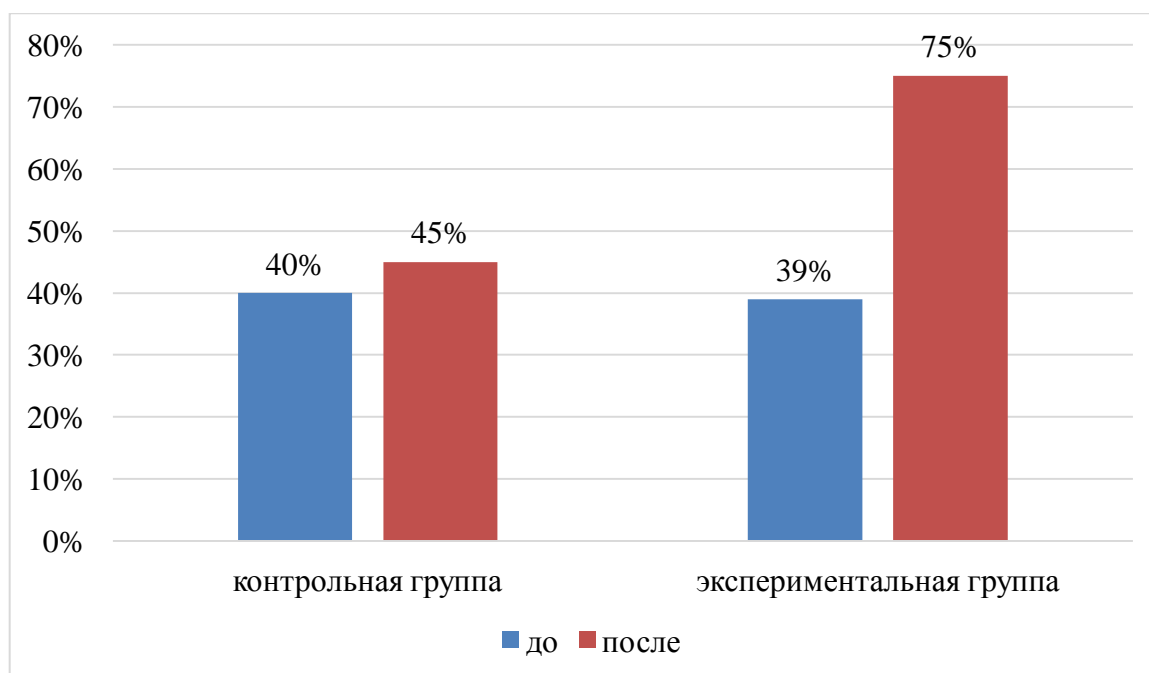


Рисунок 4 – Результативность атакующих действий в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

По показателю результативности атакующих действий также в экспериментальной группе было зарегистрировано существенное улучшение (на 36%), в то время как в контрольной группе результаты улучшились только на 5%.

В процессе расчёта и анализа индекса гарвардского степ-теста его значения распределились следующим образом (табл. 6).

Таблица 6 – Результаты гарвардского степ-теста

№ игрока	Контрольная		Экспериментальная	
	До	После	До	После
1	70	72	80	90
2	71	73	59	89
3	65	70	75	95
4	60	74	67	99
5	66	66	67	87
6	63	66	72	82
7	72	78	70	90
8	69	70	79	92
9	65	69	58	75
10	64	68	79	93

В контрольной группе до эксперимента 3 человека имели результаты ниже среднего, после эксперимента все испытуемые показали средний уровень развития выносливости (рис. 5).

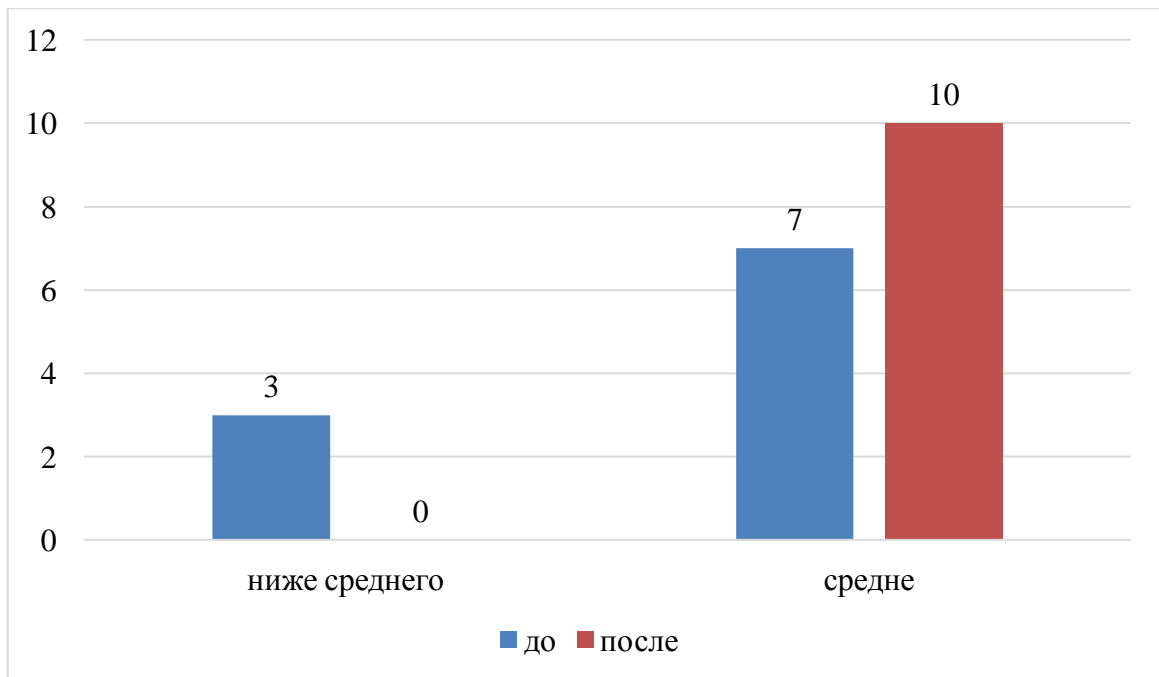


Рисунок 5 – Результаты гарвардского степ-теста в контрольной группе

В экспериментальной группе до эксперимента результаты ниже среднего показали 2 человека, средние – 7 человек, хорошие – 1 человек. После эксперимента результаты существенно улучшились: отличные оценки получили 6 человек, хорошие – 3 человека, средние – 1 человек (рис. 6).

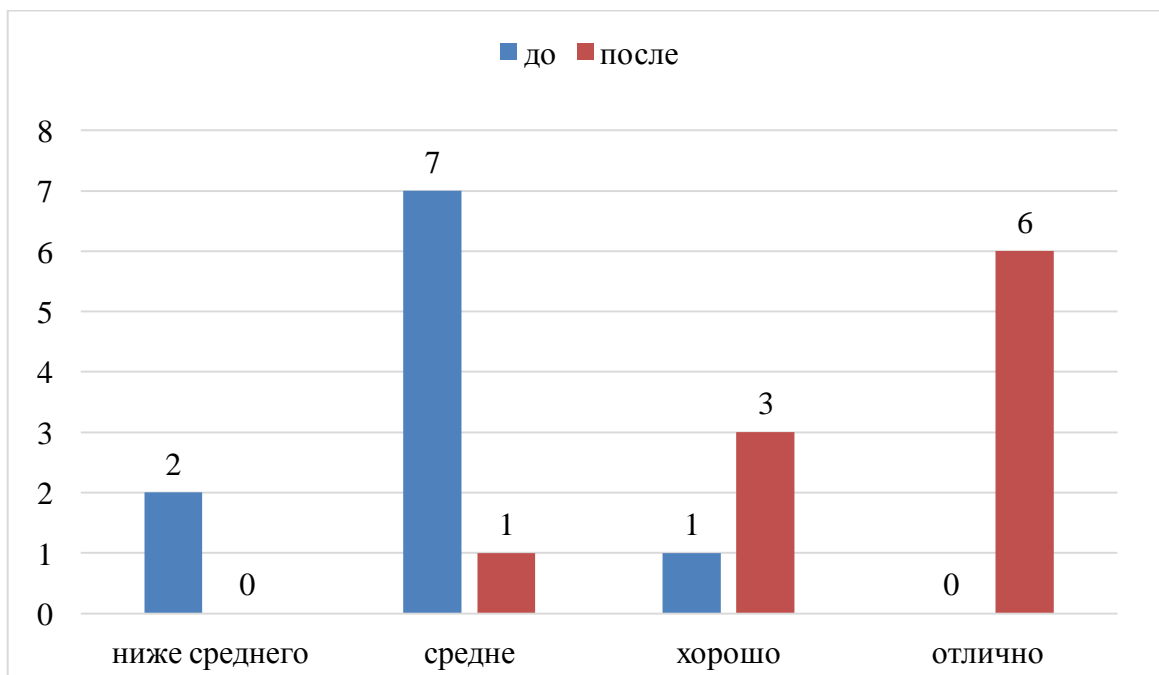


Рисунок 6 – Результаты гарвардского степ-теста в экспериментальной группе

При оценке простой реакции (тест «падающая линейка») были получены следующие данные (табл. 7).

Таблица 7 – Результаты теста «падающая линейка»

№ игрока	Контрольная		Экспериментальная	
	До	После	До	После
1	10	15	10	13
2	11	14	11	17
3	9	12	13	19
4	8	11	13	20
5	9	10	11	15
6	10	10	11	15
7	11	12	12	16
8	9	10	12	14
9	13	15	9	15
10	11	13	10	15
среднее	10,1	12,2	11,2	15,9

В контрольной группе до эксперимента средний результат за данный тест составил 10,1 см, после эксперимента показатель улучшился на 2,1 см. в экспериментальной группе результаты улучшились более значительно – с 11,2 до 15,9 см (+4,7 см) (рис. 7).

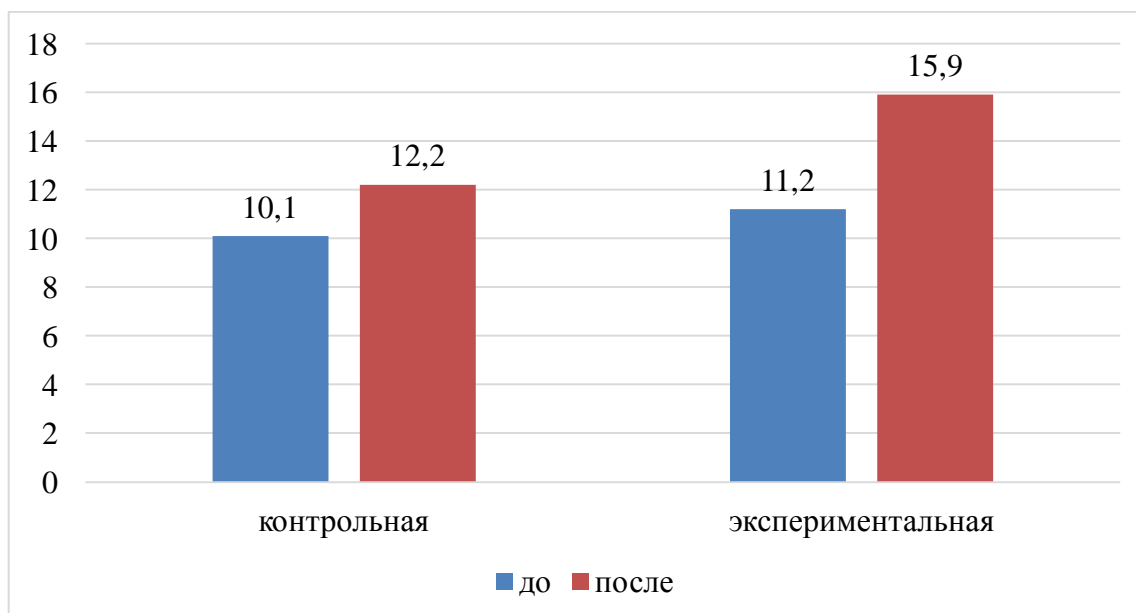


Рисунок 7 – Результаты теста «падающая линейка» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

При проведении первичной динамометрии фактически у всех волейболистов в двух группах показатели мышечной силы кистей были в



пределах нормы, при этом после эксперимента в экспериментальной группе у половины юношей показатели были выше нормы – 35–40 кг (табл. 8).

Таблица 8 – Результаты динамометрии

№ игрока	Контрольная		Экспериментальная	
	До	После	До	После
1	18	20	25	35
2	20	20	18	25
3	22	24	25	35
4	25	25	22	28
5	25	30	30	37
6	27	28	20	25
7	26	28	25	28
8	20	22	21	29
9	19	20	30	33
10	22	25	30	40
среднее	22,4	24,2	24,6	31,5

В контрольной группе до эксперимента средний результат за данный тест составил 22,4 кг, после эксперимента показатель улучшился на 1,8 кг. в экспериментальной группе результаты улучшились более значительно – с 24,6 до 31,5 кг (+6,9 кг) (рис. 8).

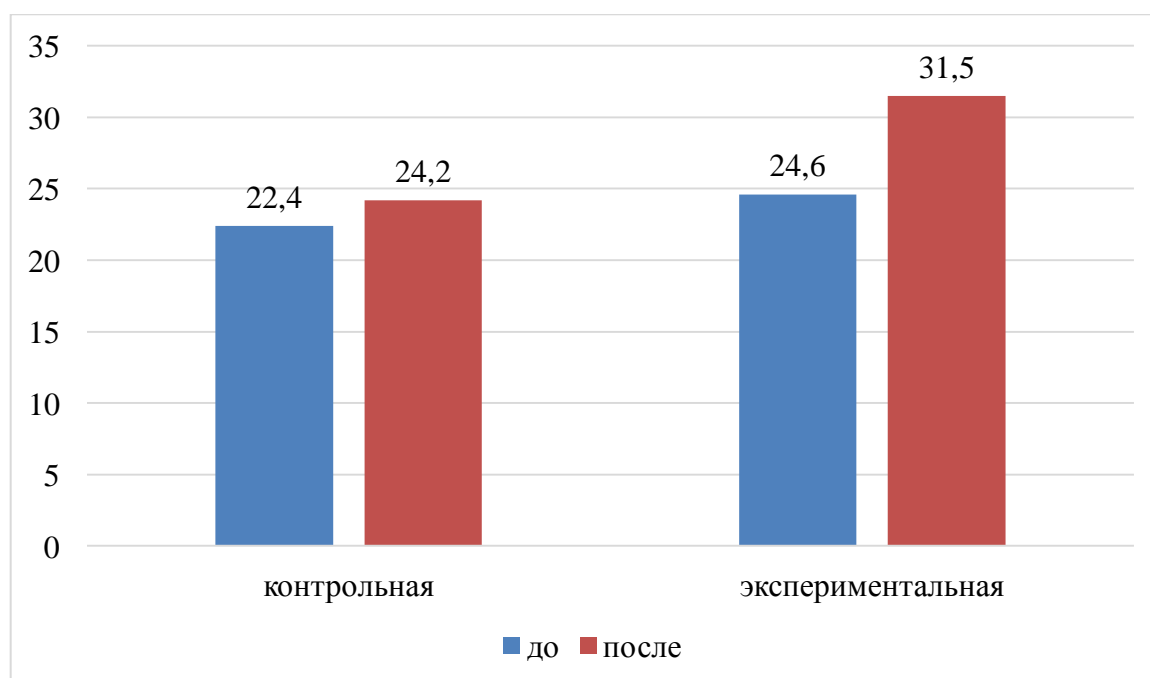


Рисунок 8 – Результаты динамометрии в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Анализ результатов теста Ханина проводился по четырем показателям:

1. Уверенность в себе – Ув (рис. 9).
2. Восприятие и оценка возможностей соперников – Сп (рис. 10).
3. Желание участвовать и значимость соревнования – Зн (рис. 11).
4. Зеркальная самооценка спортсмена – Др (рис. 12).

В табл. 9–10 приведены общие и средние результаты контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 9 – Результаты теста Ханина в контрольной группе

№ игрока	Ув		Сп		Зн		Др	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	7	5	1	2	2	2	6	4
2	7	6	2	2	2	3	6	5
3	6	6	2	2	2	3	5	3
4	5	4	3	4	1	2	5	4
5	6	5	2	2	3	3	4	4
6	5	5	2	3	2	3	7	6
7	4	4	1	2	3	4	5	3
8	6	5	1	2	1	3	6	4
9	7	6	0	1	0	2	5	4
10	6	6	0	1	2	2	6	5
среднее	5,7	5,2	1,4	2,1	1,8	2,7	5,5	4,2

Таблица 10 – Результаты теста Ханина в экспериментальной группе

№ игрока	Ув		Сп		Зн		Др	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	6	4	2	6	2	6	6	1
2	7	4	2	5	1	5	6	1
3	6	3	1	5	2	5	6	2
4	6	2	1	5	3	6	4	3
5	5	2	0	5	2	7	4	3
6	6	1	1	4	2	7	5	0
7	6	1	1	5	2	5	6	1
8	7	3	3	7	3	7	7	1
9	6	2	2	6	2	6	6	1
10	6	1	2	6	0	5	4	0
среднее	6,1	2,3	1,4	5,4	1,9	5,9	5,4	1,3

Высокие результаты параметра «уверенность в себе» в данной методике означают заниженную субъективную самооценку спортсменов, неуверенность, отсутствие искреннего желания выступать на соревнованиях, невыполнимость поставленных задач. Высокие показатели по данному параметру означают, что спортсмен субъективно не готов к соревнованиям.

Как видно по рисунку 9, в контрольной группе средние результаты уверенности в себе существенно не улучшились (разница до и после – 0,5 балла), тогда как в экспериментальной группе средние показатели уверенности в себе улучшились на 3,8 балла.

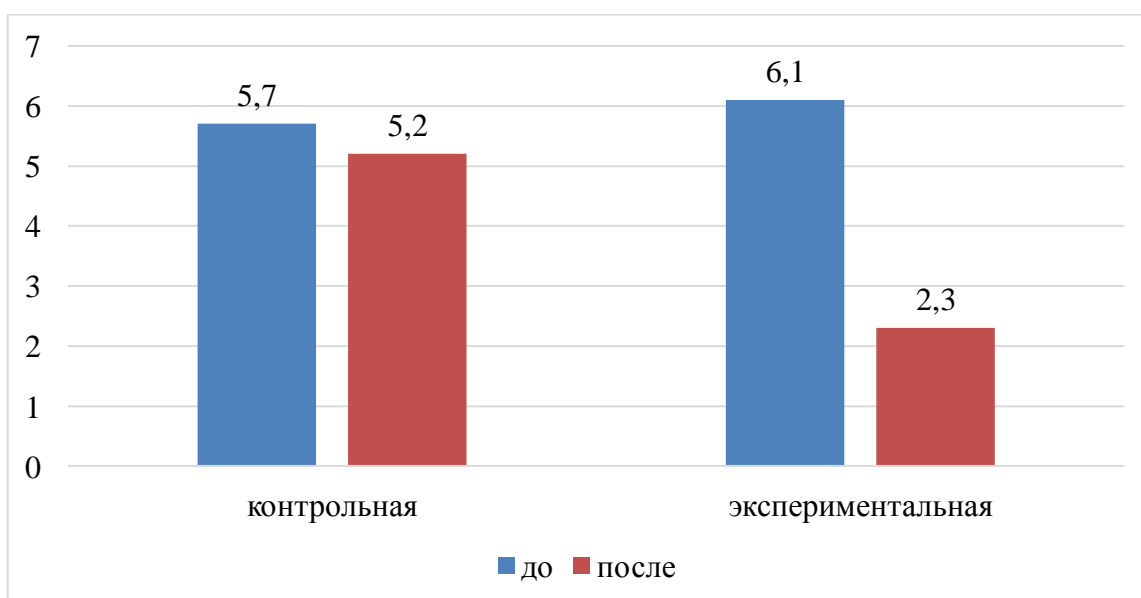


Рисунок 9 – Показатель «уверенность в себе» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Высокий показатель «восприятие и оценка возможностей соперников» свидетельствует о том, что спортсмены высоко оценивают готовность соперников.

В контрольной группе средние показатели восприятия и оценки возможностей соперников улучшились незначительно – на 0,7 балла, в экспериментальной группе – на 3 балла.

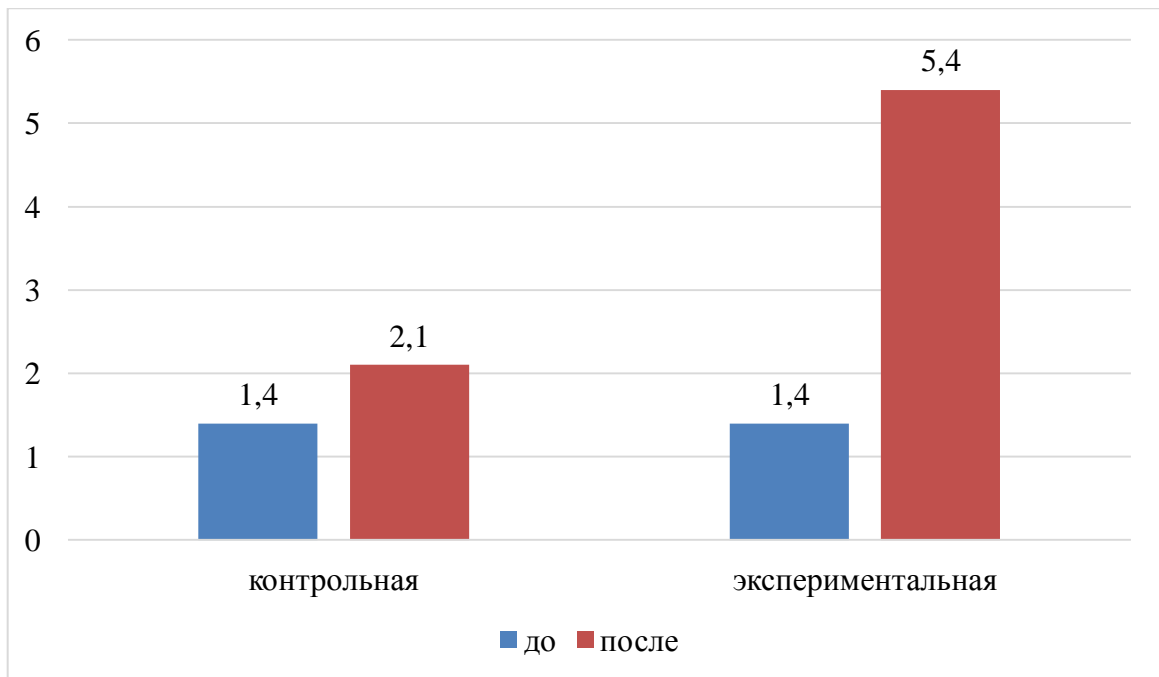


Рисунок 10 – Показатель «восприятие и оценка возможностей соперников» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Высокие показатели «желания участвовать и значимости соревнования» свидетельствуют о высокой субъективной значимости соревнования и большом желании выступить.

По данному показателю также в экспериментальной группе зарегистрировано существенное улучшение – на 4 балла, а в контрольной – только на 0,9 балла.

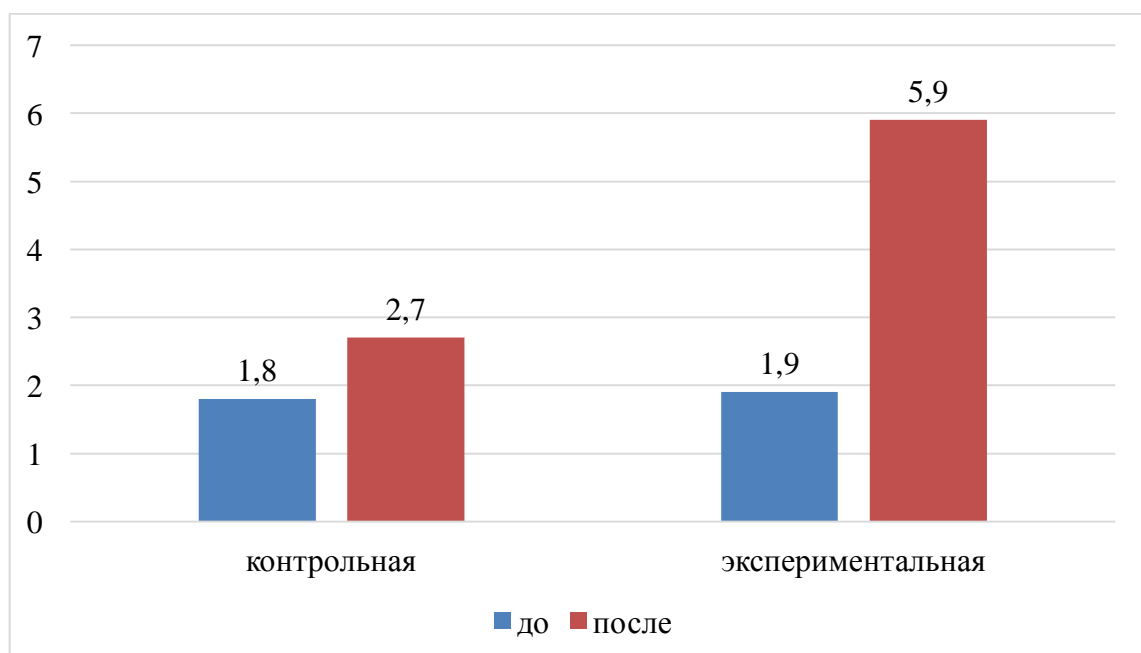


Рисунок 11 – Показатель «желание участвовать и значимость соревнования» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Высокие показатели зеркальной самооценки спортсменов свидетельствует о заниженной зеркальной самооценке.

Зеркальная самооценка спортсмена в контрольной группе улучшилась на 1,3 балла, в экспериментальной – на 4,2 балла.

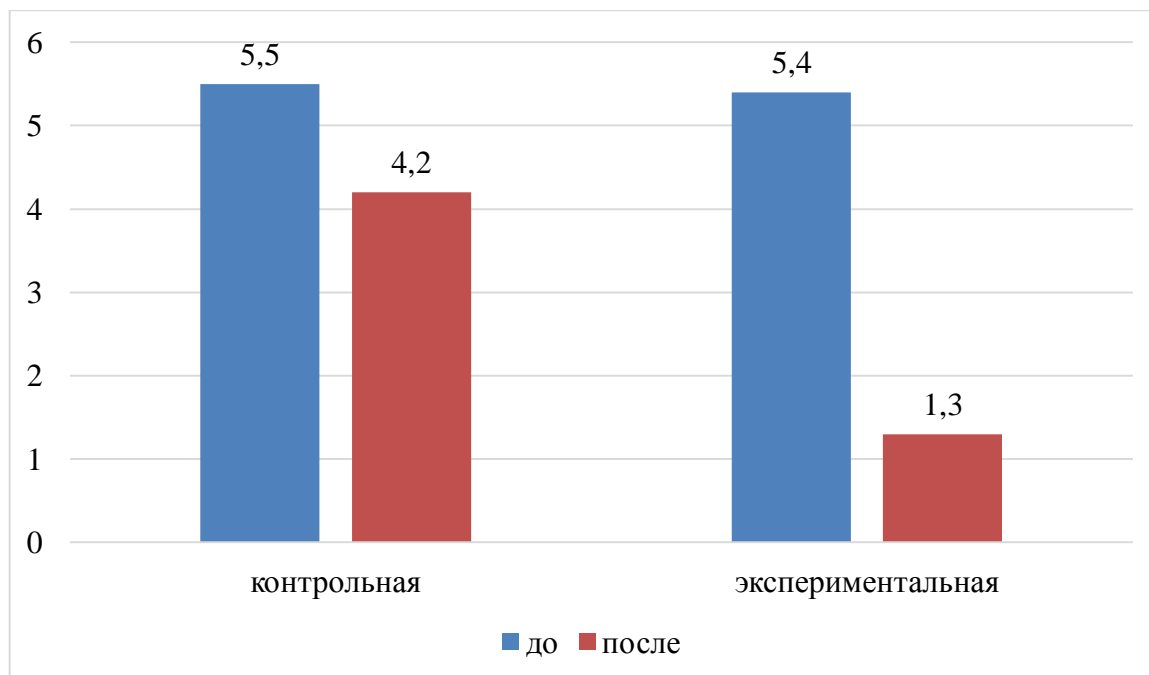


Рисунок 12 – Показатель «зеркальная самооценка спортсмена» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Таким образом, по результатам проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанная методика подготовки волейболистов 16–17 лет к соревнованиям оказалась эффективной, поскольку в экспериментальной группе по всем тестам были улучшены показатели тактической, физической и психологической подготовленности.

## Выводы по второй главе

1. Методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу основывалась на комплексном подходе, включающем в себя элементы физической, тактической и психологической подготовки. В предсоревновательном периоде тренировки были направлены на моделирование соревновательного режима. На соревновательном этапе уделялось внимание дальнейшему улучшению физической подготовки, совершенствованию техники и тактических действий.

2. В педагогическом эксперименте принимали участие волейболисты 16–17 лет контрольной группы (10 человек) и экспериментальной группы (10 человек).

3. Результаты тестирования спортсменов экспериментальной группы по всем испытаниям после эксперимента существенно улучшились: эффективность выполнения игровых действий в защите и нападении – на 40%; результативность атакующих действий – на 36%; отличные оценки выносливости получили 6 человек, хорошие – 3, средние – 1; средние оценки простой реакции в группе улучшились на 4,7 см; средние оценки мышечной силы рук – на 6,9 кг; уверенность в себе – на 3,8 балла; восприятие и оценка возможностей соперников – на 3 балла; желание участвовать и значимость соревнования – на 4 балла; зеркальная самооценка – на 4,2 балла.

4. Результаты эксперимента позволили подтвердить гипотезу исследования, согласно которой педагогическое управление процессом подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу, основанное на комплексном подходе, включающем в себя элементы физической, тактической и психологической подготовки, способствует более динамичному росту спортивных результатов по сравнению с традиционными средствами тренировки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям включает в себя планирование подготовки спортсменов, в том числе направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы тренировки, а также комплексный контроль за тренировочным процессом.

Педагогическое управление процессом подготовки спортсменов к соревнованиям по волейболу является творческим и сложным процессом. Тренер разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя внимание созданию необходимых условий для восстановления игроков к очередному матчу, а также поддержания и развития их тренированности. При этом важную роль играет технико-тактическая и психологическая подготовка.

Экспериментальная методика подготовки спортсменов 16–17 лет к соревнованиям по волейболу основывалась на комплексном подходе, включающем в себя элементы физической, тактической и психологической подготовки. В предсоревновательном периоде тренировки были направлены на моделирование соревновательного режима. На соревновательном этапе уделялось внимание дальнейшему улучшению физической подготовки, совершенствованию техники и тактических действий.

В педагогическом эксперименте принимали участие волейболисты 16–17 лет контрольной группы (10 человек) и экспериментальной группы (10 человек).

По результатам проведенного эксперимента в экспериментальной группе по всем тестам были улучшены показатели тактической, физической и психологической подготовленности, из чего можно сделать вывод об эффективности разработанная методика подготовки

волейболистов 16–17 лет к соревнованиям. Также результаты эксперимента позволили подтвердить гипотезу исследования.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что физическая, техническая и тактическая подготовка волейболистов тесно взаимосвязаны с психологической подготовкой. Любое соревнование требует от спортсменов наивысшего напряжения физических и психических сил. Поэтому в рамках педагогического управления процессом подготовки к соревнованиям тренер должен решать задачи, связанные с высокими требованиями к соревновательной деятельности, продолжительным процессом подготовки, экстремальностью условий спортивной борьбы, психологическими трудностями.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алфимов, С. Д. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям в вузах [Текст] : методические рекомендации / С. Д. Алфимов – Москва : Моск. гор. пед. ун-т, 2016. – 13 с.
2. Анохин, Г. И. Методические основы тренировки студентов вуза в процессе занятий волейболом [Текст] / Г. И. Анохин // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 5–8 (74). – С. 4–8.
3. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 449 с.
4. Барабанов, А. А. Волейбол. Организация и проведение соревнований [Текст] : методические указания / А. А. Барабанов. – Самара : Самар. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2011. – 30 с.
5. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Электронный ресурс] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – URL: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html) (дата обращения: 13.03.2022).
6. Бейшекеев, Э. М. Влияние концентрированности внимания спортсменов на результативность игр в соревнованиях по волейболу [Текст] / Э. М. Бейшекеев, Ч. Н. Арыкова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2015. – № 9. – С. 161–166.
7. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
8. Булыкина, Л. В. Волейбол [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2020. – 412 с.
9. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка волейболиста [Текст] / Б. И. Бутенко. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 442 с.

10. Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий [Текст] : учебное пособие / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонов. – Екатеринбург : Изд-во Г. П. Калинина, 2016. – 156 с.
11. Венедиктова, И. А. Волейбол как средство профессионального роста студента медицинского вуза [Текст] / И. А. Венедиктова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : сб. мат. V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Санкт-Петербург : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2019. – 18 с.
12. Венедиктова, И. А. Оценка уровня физической и психологической подготовленности к соревнованиям женской сборной команды по волейболу СЗГМУ им. И. И. Мечникова [Текст] / И. А. Венедиктова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сб. избр. ст. по мат. Междунар. науч. конф. – 2020. – С. 40–41.
13. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2019. – 184 с.
14. Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов [Электронный ресурс] // Информационный портал Библиотеки НОУ ВПО Академии ВЭГУ Web ИРБИС. – URL: <http://www.irbis.vegu.ru/repos/3903/HTML/0023.htm> (дата обращения: 13.04.2022).
15. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов [Текст] : методическое руководство / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова. – Москва, 2014. – 134 с.
16. Волейбол [Текст] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – Москва : Спорт-Академ-Пресс, 2012. – 368 с.
17. Володина, И. А. Волейбол в вузе [Текст] : учебное пособие / И. А. Володина, С. А. Барашков. – Волгоград : ВолгГТУ, 2018. – 64 с.

18. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б. А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
19. Градополов, К. В. Волейбол [Текст] : учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 289 с.
20. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений [Текст] : учебное пособие / В. П. Губа. – Москва : Смоленск, 2014. – 138 с.
21. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства [Текст] / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва : Спорт, 2019. – 191 с.
22. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева и др. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с.
23. Довгопол, Э. П. Тренировочный процесс, нагрузки в волейболе [Текст] / Э. П. Довгопол // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 2–4 (46). – С. 57–59.
24. Ежова, А. В. Волейбол: методика обучения и правила игры [Текст] : учебно-методическое пособие / А. В. Ежова, Н. И. Годунова, С. К. Толстых. – Воронеж : Научная книга, 2012. – 81 с.
25. Ежова, А. В. Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол [Текст] : методические рекомендации / А. В. Ежова. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.
26. Карева, Ю. Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе [Текст] / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 69.
27. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст] : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – Москва : Спорт-Академ-Пресс, 2012. – 192 с.

28. Копылов, Б. А. Подготовка команды к соревнованиям по волейболу: основные концепции [Текст] / Б. А. Копылов, А. А. Молоканов, И. С. Губанов // Современные подходы в развитии аграрной экономики и образования : мат. Всерос. (нац.) науч.-практ. конф. – 2019. – С. 271–275.
29. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст] : учебное пособие / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 240 с.
30. Лапшина, П. Д. Управление студенческой командой в соревнованиях по волейболу [Текст] / П. Д. Лапшина, А. З. Переузник // Наука-2020. – 2020. – № 7 (43). – С. 36–39.
31. Лоханова, О. И. Студенческий волейбол – путь к здоровому образу жизни и самосовершенствованию [Текст] / О. И. Лоханова, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2020. – № 4 (40). – С. 94–97.
32. Марков, К. К. Педагогические и психологические проблемы деятельности тренера по волейболу [Текст] : монография / К. К. Марков. – Иркутск : Иркутск. нац. исслед. ун-т, 2016. – 313 с.
33. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст] : учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 543 с.
34. Неповинных, Л. А. Волейбол: виды соревнований по их значению в тренировочном процессе [Текст] / Л. А. Неповинных // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 221–223.
35. Нечушкин, Ю. В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю. В. Нечушкин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 124–129.

36. Новожилова, С. В. Оценка готовности волейболисток к соревнованиям [Текст] / С. В. Новожилова, М. П. Гагина, Н. Ю. Степанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 32–33.
37. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2014. – 863 с.
38. Павлова, Л. Н. Педагогическое управление и педагогическая деятельность: содержание и реализация [Электронный ресурс] / Л. Н. Павлова // КПЖ. – 2012. – № 3 (93). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-upravlenie-i-pedagogicheskaya-deyatelnost-soderzhanie-i-realizatsiya> (дата обращения: 13.03.2022).
39. Павлова, Л. Н. Теория и практика педагогического управления развитием школьного детского коллектива [Текст] : монография / Л. Н. Павлова. – Челябинск : Изд-во «Образование», 2008. – 132 с.
40. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Т. С. Гришина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 239 с.
41. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под. ред. Ю. Д. Железняк. – Москва : Академия, 2018. – 384 с.
42. Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст] : учебное пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
43. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология [Текст] : учебное пособие / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.
44. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. – Москва : Академия, 2010. – 366 с.

45. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций) [Текст] : методическое руководство / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – Москва : ВФВ, 2013. – Вып. № 14. – 24 с.
46. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ [Текст] / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – Москва : ВФВ, 2014. – Вып. № 16. – 36 с.
47. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – Москва : Спорт, 2011. – 620 с.
48. Спортивные игры: техника, тактика обучения [Текст] : учебник для студентов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. П. Портнова. – Москва, 2013. – 520 с.
49. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Текст] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов / сост. : Л. В. Булыкина, А. В. Суханов, Е. В. Фомин. – Москва, 2014. – 89 с.
50. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап) [Текст] : методическое пособие / авт.-сост. : А. С. Ананьин, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва : ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с.
51. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – Москва : ВФВ, 2014. – Вып. № 17. – 132 с.
52. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Фомин. – Москва : ВФВ, 2020. – Вып. № 26. – 84 с.
53. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов [Текст] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. – Москва : Спорт, 2018. – 192 с.

54. Фурманов, А. Г. Волейбол [Текст] / А. Г. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2019. – 240 с.
55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2018. – 320 с.
56. Царун, В. В. Психологическое обеспечение занятий по волейболу в высших учебных заведениях во время подготовительно-соревновательного периода [Текст] / В. В. Царун // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 289–293.
57. Царун, В. В. Роль психологической подготовки в студенческом волейболе [Текст] / В. В. Царун // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 369–373.
58. Царун, В. В. Соревновательная деятельность как компонент успеха в волейболе [Текст] / В. В. Царун // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 294–297.
59. Царун, В. В. Формирование командных взаимодействий в игровых видах спорта (на примере волейбола) [Текст] / В. В. Царун // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 228–231.
60. Юркина, З. В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу [Текст] / З. В. Юркина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – Т. 14. – № 2. – С. 912–917.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин)

#### Инструкция.

Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «+» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «+» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам.

№	Суждение	Да	Нет
1	Я готов показать высокий результат		
2	К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники		
3	В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат		
4	Я боюсь подвести команду		
5	Физически я хорошо готов к этим соревнованиям		
6	На этих соревнованиях будет много равных соперников		
7	Это очень важные для меня соревнования		
8	У меня сейчас натянутые отношения с тренером		
9	Я нахожусь в хорошей спортивной форме		
10	Я плохо знаю своих соперников		
11	На этих соревнованиях многое для меня решится		
12	Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования		
13	Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях		
14	Я не боюсь своих соперников		
15	Думаю, что это будут трудные соревнования		
16	Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны)		
17	Я доволен результатом последних соревнований		
18	На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники		
19	В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить		
20	Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех		
21	Я уверен в своих силах		
22	Я уже выигрывал у своих соперников		
23	Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях		
24	На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера		
25	Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям		
26	Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю		
27	Я с нетерпением жду предстоящих соревнований		
28	Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям		



*Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом:*

№	Да	Нет
1		+
2		+
3	+	
4	+	
5		+
6	+	
7	+	
8	+	
9		+
10	+	
11	+	
12	+	
13		+
14		+
15	+	
16	+	
17		+
18	+	
19	+	
20	+	
21		+
22		+
23	+	
24	+	
25		+
26	+	
27	+	
28		+

*Анализ и интерпретация данных.*

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа ответов по каждому из компонентов.

В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов.

Чем выше показатель, тем хуже отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

Интерпретация данных проводится по таблице:

№ п/п	Показатель	Номера вопросов	7 баллов	0 баллов
1	Уверенность в себе (Ув) – «смогу ли я?»	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25	спортсмен субъективно не готов к соревнованию	высокая готовность к соревнованию
2	Восприятие и оценка возможностей соперников (Сп) – «смогут ли соперники?»	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26	высокая оценка готовности соперников	низкая оценка возможностей соперников
3	Желание участвовать и значимость соревнования (Зн) – «хочу ли я?»	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27	высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступить	низкая значимость и отсутствие желания соревноваться
4	Зеркальная самооценка спортсмена (т. е. субъективное восприятие спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) – «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?»	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28	заниженная зеркальная (или отраженная в социуме) самооценка спортсменом его возможностей в соревновании	высокая самооценка