

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Н. В. Мезенцева**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК  
ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Монография

Красноярск  
СФУ  
2012

УДК 796.325  
ББК 75.569  
М 442

Рецензенты

*К. К. Марков*, д-р пед. наук, проф. кафедры спорт. дисциплин Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева, засл. тренер России по волейболу;

*Л. К. Сидоров*, д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой теорет. основ физ. воспитания Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева

М 442 **Мезенцева, Н. В.**

Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям : монография / Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. – 118 с.

ISBN 978-5-7638-2522-0

Приведены наиболее эффективные средства и методы тренировки и степень их воздействия в каждом занятии, микроцикле, на определенном этапе, периоде подготовки, цикле, а также конкретный материал по вопросам подготовки к соревнованиям волейболисток групп спортивного совершенствования.

Предназначена для студентов вузов и средних учебных заведений, тренеров по спортивным играм и преподавателей, использующих волейбол как средство физического воспитания, а также игроков, самостоятельно повышающих свой уровень тренировочной и соревновательной деятельности.

**УДК 796.325**  
**ББК 75.569**

ISBN 978-5-7638-2522-0

© Сибирский федеральный университет, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Современные теоретико-методические аспекты учебно-тренировочного процесса .....</b>	<b>6</b>
1.1. Характеристики соревновательной деятельности .....	6
1.1.1. Структура соревновательной деятельности .....	9
1.1.2. Модельные характеристики соревновательной деятельности .....	11
1.2. Виды подготовки .....	13
1.2.1. Психолого-педагогическая характеристика в зависимости от игровой функции .....	18
1.2.2. Эмоциональная устойчивость .....	21
1.3. Эмоциональная устойчивость на основе проявления внимания .....	28
1.3.1. Эмоциональная устойчивость и её влияние на процесс подготовки к соревнованиям .....	34
1.3.2. Особенности эмоциональной устойчивости волейболисток в возрасте 14–15 лет .....	36
1.3.3. Эффективность соревновательной деятельности .....	37
<b>2. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости .....</b>	<b>43</b>
2.1. Диагностика уровня эмоциональной устойчивости волейболисток в возрасте 14–15 лет для совершенствования методики подготовки к соревнованиям .....	43
2.2. Управление командой на соревнованиях .....	53
2.3. Методика подготовки волейболисток в возрасте 14–15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости .....	57
<b>3. Результаты практического использования разработанной методики в учебно-тренировочном процессе женских команд Советского района .....</b>	<b>99</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>114</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов (Ф. Генов, 1971; О.В. Дашкевич, 1973; Ю.Г. Кудряшов, 1978; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1983; Ю.Н. Шилин, 1984; А.В. Родионов, 1986; О.Ф. Батрова, 1992; С.П. Четвертаков, 1998; С.В. Кочеткова, 2000 и др.). В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленными этим требованиями к уровню выступлений спортсменов роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой (А.В. Алексеев, 1971; Б.А. Вяткин, 1978; В.И. Моросанова, 1984; Я.И. Эминбейли, 1991, и др.). Поэтому на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест (Ю.Я. Киселев, 1977; Е.П. Ильин, 1972; А.А. Красников, 1991; Н.И. Непомнящая, 2001). Она непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессом. Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Проблема эмоциональной устойчивости является актуальной в связи с участвовавшими ситуациями, вызывающими у человека состояние длительного психического напряжения. Поэтому разработка методики с учетом эмоциональной устойчивости спортсмена необходима для своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения. До последнего времени подавляющее большинство исследований психических состояний в спорте относилось к изучению предстартовых состояний. В настоящее время использование инструментальных методик позволяет получать более точную и объективную информацию о различных психических функциях в процессе соревновательной деятельности.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание (А.В. Беляев, 2000). В силу своей эмоциональности игра в волейбол требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний. Поэтому дальнейшие исследования психических состояний спортсменов являются важной составляющей совершенствования учебно-тренировочного процесса (Р.М. Найдиффер, 1979; Л.С. Выготский, 1956; Г.Д. Бабушкин, 1980; Е.Н. Гогунев, 2000; П.А. Рудик, 1960).

От познавательных процессов во многом зависит успешность соревновательной деятельности (Б.Б. Косов, 1973; М.С. Роговин, 1987; В.Д. Шадриков, 1990). Игра в волейбол развивает мгновенное переключение внимания с одного объекта на другой, а также способность сосредоточивать внимание на наиболее важном моменте в различных игровых ситуациях (Г.Г. Мондзолевский, 1984; Н.И. Карполь, 1998; А.И. Завьялов, 2000; Г.Я. Шипулин, 2001). Требования к совершенству систем познавательных процессов особенно велики. Поэтому их исследования у спортсменов, особенно в связи с решением важных вопросов подготовки, имеют свои трудности.

Анализ литературы показал: в спортивной психологии эмоциональная устойчивость в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам (Б.Б. Косов, Р.М. Найдиффер, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер, А.В. Родионов, С.П. Четвертаков, С.В. Кочеткова и др.) и недостаточно в процессе подготовки юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным.