

УДК 796.015.12:796.325

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Суплотов Д.А.

*ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск,  
e-mail: suplotov308@gmail.com*

Проблема совершенствования спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов требует рассмотрения вопросов, связанных с оценением изучаемого понятия, поскольку именно оценка исследуемого феномена предоставляет возможность раскрыть слабые и сильные стороны, направляет методическую и педагогическую работу на развитие и оттачивание тех качеств, которые необходимы для успешной и эффективной игровой и соревновательной практики. Поэтому процесс разработки и создания структуры оценки спортивно-тренировочной деятельности является одной из важнейших задач. Уровень эффективности управления спортивно-тренировочной деятельностью юных волейболистов определяется требованиями основных компонентов. В структуре оценки выделены пять взаимосвязанных компонентов: психосоциальный; физический; физиологический; технико-тактический; познавательный. В статье сформулирована общая концепция исследования уровня эффективности спортивно-тренировочного процесса юных волейболистов, изложены результаты оценки и проанализирован уровень эффективности управления тренировочным процессом на основе психосоциального и физического компонентов. Психосоциальный компонент является совокупностью психических процессов и социальных явлений, которые выявлены у юных волейболистов. Физический компонент представляет собой комплекс физических качеств и свойств спортсменов. Высокий уровень развития указанных параметров свидетельствует об эффективном построении тренировочного процесса в спортивном учреждении.

**Ключевые слова:** управление, управление спортивно-тренировочным процессом, уровень, психосоциальный, физический, компонент

## EFFICIENCY OF MANAGEMENT OF SPORTS AND TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBOLISTS UNDER CONDITIONS OF AVERAGE PRIOBYA

Suplotov D.A.

*Yugra State University, Khanty-Mansiysk, e-mail: suplotov308@gmail.com*

The problem of improving sports and training activities of young volleyball players requires consideration of issues related to the evaluation of the concept being studied, since it is the assessment of the phenomenon under study that provides an opportunity to reveal strengths and weaknesses, directs methodological and pedagogical work to develop and refine the qualities that are necessary for a successful and effective and competitive practice. Therefore, the process of developing and creating a framework for assessing sports and training activities is one of the most important tasks. The level of efficiency in the management of sports and training activities of young volleyball players is determined by the requirements of the main components. There are five interrelated components in the assessment structure: psychosocial; physical; physiological; technical and tactical; informative. The article formulates the general concept of studying the level of effectiveness of the sports and training process of young volleyball players, outlines the results of the assessment and analyzes the level of effectiveness of the management of the training process based on psychosocial and physical components. The psychosocial component is a set of mental processes and social phenomena that are found in young volleyball players. The physical component is a complex of physical qualities and properties of athletes. The high level of development of these parameters indicates an effective construction of the training process in a sports institution.

**Keywords:** management, management of sports and training process, level, psychosocial, physical, component

Эффективность управления спортивно-тренировочной деятельностью юных волейболистов является фактором, обеспечивающим подготовленность спортсменов, их готовности вы-

ступать на соревнованиях и достигать результатов, а также фактором, обеспечивающим сохранение и улучшение здоровья юных спортсменов. Так как в районах, приравненных к северным,

одной из причин ухудшения состояния здоровья детей является низкая эффективность спортивно-тренировочной деятельности спортивных школ.

Всё больше ученых подчеркивают необходимость совершенствования спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов. Комплексный и системный подходы ученые (С.А. Кастиунин [1], Е.П. Ильин [2], Ю.В. Рыбалов [3], М.Я. Виленский [4] и др.) представляют в виде оценки ряда компонентов в условиях как тренировочной, так и соревновательной практики.

К структуре оценки относятся следующие компоненты: психосоциальный (совокупность психических процессов и социальных явлений у волейболистов) [5]; физический (физические навыки и качества спортсменов); физиологический (совокупность физиологических свойств организма спортсмена); технико-тактический (особенности и характеристика игровых действий на площадке); познавательный (совокупность знаний о волейболе, особенностях тренировочного процесса волейболистов).

Исследования вышеуказанных авторов позволили сформировать и структурировать систему оценки управления спортивно-тренировочным процессом, но неизученным остается вопрос определения её уровня эффективности.

Цель статьи: на основе оценки физического и психосоциального компонентов установить уровень эффективности управления спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов в условиях Среднего Приобья.

### Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 76 спортсменов в возрасте 13–14 лет из трёх спортивных учреждений.

К физическому компоненту оценки относится комплекс физических свойств, таких как силовые качества, гибкость, выносливость, ловкость, прыгучесть, быстрота. К психосоциальному компоненту относятся такие качества, как мотивация, волевые качества, эмоциональная устойчивость, мышление, концентрация внимания.

Для оценки психосоциального компонента были использованы следующие методики:

1. Методика «Мотивация азарта» (определения степени развития азарта). Целью является определить стремление к достижению цели, соперничеству, победе.

2. Методика исследования волевой организации личности. Опросник из 36 вопросов с вариантами ответов.

3. «Экспресс-диагностика изучения эмоциональной сферы подростков на основе теста Люшера».

4. Методика исследования быстроты мышления.

5. Особенности концентрации внимания, тест Пьерона-Рузера.

Для оценки физического компонента использованы следующие методики:

1. Тест «Силовые качества волейболистов» [6]. Состоит из двух упражнений – метание медицинского мяча сидя и стоя. Показатель определяется путем суммирования результатов по каждому упражнению.

2. Тест «Гибкость». Методика отличается тем, что в процесс тестирования вовлекаются все крупные суставы, снижается риск получения травмы и отсутствует возможность применения силовой составляющей.

3. Тест «Выносливость» [6]. В рамках методики необходимо выполнить беговое упражнение по волейбольной площадке, меняя направление, касаясь предварительно расставленных фишек.

4. Тест «Ловкость» [4]. Необходимо выполнить челночный бег с 4 поворотами.

5. Тест «Прыгучесть» [6]. Осуществляется прыжок в высоту с места на тумбы разной высоты, а также прыжок в длину с места.

6. Тест «Быстрота» [6]. Необходимо выполнить спринтерский бег на дистанции 30 и 100 м.

Для определения результатов применены различные диагностические методики, посредством которых обеспечены количественные и качественные материалы. Валидность методик является достоверной, коэффициент надежности составляет 0,74.

При помощи методов математической статистики полученные результаты были обобщены и интерпретированы. Для корректного сравнения данных полученные результаты диагностики приведены в однородные количественные

значения, то есть проведена процедура формализации первичных данных в соответствующие уровни: высокий (3), средний (2), низкий (1). По итогам оценки каждой методики определены следующие уровни эффективности спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов по физическому компоненту:

– высокий уровень: спортсмены, которые согласно установленным нормативам имеют сформированный на высоком уровне комплекс физических качеств, эмоционально устойчивы и высоко замотивированы;

– средний уровень: спортсмены, которые согласно установленным нор-

мативам имеют сформированный на высоком уровне комплекс физических качеств, на среднем уровне эмоционально устойчивы, а также с помощью других ставят перед собой спортивную цель и пытаются ее достичь;

– низкий уровень: спортсмены не выполняют установленные нормативы, комплекс физических качеств не развит, не способны ставить перед собой цель и достигать её, эмоциональная устойчивость на низком уровне.

Обобщенная оценка спортивно-тренировочной деятельности юных спортсменов на основе оценки физического компонента представлена в табл. 1.

Таблица 1

Таблица оценки спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов на основе физического компонента

№ п/п	Составляющие компонентов	Методики	Количественные значения уровней		
			Высокий	Средний	Низкий
<b>Физический компонент</b>					
1	Развитие силовых качеств	Тест «Силовые качества волейболистов»	4–5 баллов	2–3 балла	0–1 балл
2	Развитие гибкости	Тест «Гибкость»	0,44–0,5 баллов	0,37–0,43 баллов	0,30–0,36 баллов
3	Уровень выносливости	Тест «Выносливость»	27,4 с и меньше	27,5–27,9 с	28,0 с и больше
4	Развитие ловкости	Тест «Ловкость»	10,4 с и меньше	10,5–11,8 с	11,9 с и больше
5	Развитие прыгучести	Тест «Прыгучесть»	4–5 баллов	2–3 балла	0–1 балл
6	Развитие быстроты	Тест «Быстрота»	4,5 с и меньше	4,4–5,7 с	5,8 с и больше
<b>Психосоциальный компонент</b>					
1	Развитие мотивации	Методика «Мотивация азарта»	74–108 баллов	37–73 баллов	1–36 баллов
2	Развитие волевых качеств	Методика исследования волевой организации личности	97–144 баллов	49–96 баллов	0–48 баллов
3	Эмоциональная устойчивость	«Экспресс-диагностика изучения эмоциональной сферы подростков на основе теста Люшера»	Эрготропные тенденции развития	Трофотропные тенденции развития	Наличие стресса
4	Развитие мышления	Методика исследования быстроты мышления	31 балл и выше	21–30 баллов	20 баллов и ниже
5	Особенности концентрации внимания	Тест Пьерона-Рузера	68–100 баллов	34–67 баллов	1 – 33 баллов

### Результаты исследования и их обсуждение

Анализ уровня эффективности физического компонента спортивно-тренировочной деятельности спортсменов дал возможность определить их специфику.

Развитие силовых качеств сформировано следующим образом: большинство респондентов входят в группу с низким (52,6%) уровнем развития силовых качеств; одинаковое количество испытуемых (23,7%) относятся к среднему и высокому уровням (табл. 2).

Уровень развития гибкости юных волейболистов указывает на преобладание у опрошенных средней нормы (42,2%). Также выявлено 28,9% исследуемых с низким уровнем развития и такое же количество респондентов – с высоким уровнем.

Анализ уровня выносливости выявил, что 42,1% спортсменов имеют высокий уровень выносливости; 34,2% опрошенных средний уровень; 23,7% респондентов – низкий уровень выносливости.

Кроме того, был выявлен уровень развития ловкости волейболистов. Установлено, что у значительного количества испытуемых (60,5%) низкий уровень, высокий уровень имеют 28,9%

волейболистов и 10,5% имеют средний уровень.

Также был определен уровень развития прыгучести спортсменов (табл. 2). Большинство волейболистов имеют низкий уровень развития прыгучести (55,3%); средний уровень у 10,5% опрошенных; и 34,2% волейболистов имеют высокий уровень развития прыгучести.

Уровень развития быстроты сформирован следующим образом: 18,4% опрошенных – высокий уровень; 68,4% – средний уровень; 13,2% – низкий уровень развития быстроты.

Результаты исследования уровня развития волевых качеств указывают на преобладание у опрошенных среднего уровня развития (71,1%). Также не выявлено ни одного исследуемого с низким уровнем. И лишь 28,9% имеют высокий уровень.

Анализ уровня эмоциональной устойчивости обнаружил, что 36,8% испытуемых имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости; 34,3% опрошенных средний уровень; 28,9% респондентов имеют низкий уровень эмоциональной устойчивости, что говорит о необходимости развития данного фактора надежности, успеха деятельности, который предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации.

**Таблица 2**

Уровень эффективности составляющих физического компонента спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов

Составляющие компонентов спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов	Уровень эффективности (количество испытуемых в%)		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Физический компонент</b>			
Развитие силовых качеств	52,6	23,7	23,7
Развитие гибкости	28,9	42,2	28,9
Уровень выносливости	23,7	34,2	42,1
Развитие ловкости	60,5	10,5	28,9
Развитие прыгучести	55,3	10,5	34,2
Развитие быстроты	13,2	68,4	18,4
<b>Психосоциальный компонент</b>			
Развитие мотивации	21,1	78,9	0
Развитие волевых качеств	0	71,1	28,9
Эмоциональная устойчивость	28,9	34,3	36,8
Развитие мышления	84,2	15,8	0
Особенности концентрации внимания	0	36,8	63,2

Таблица 3

Уровень эффективности управления спортивно-тренировочной деятельностью юных волейболистов

Компоненты спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов	Уровень эффективности компонентов (количество испытуемых, в %)		
	Низкий	Средний	Высокий
Психосоциальный	7,9	89,5	2,6
Физический	28,9	56,6	14,5

Установлено, что значительное количество опрошенных (84,2%) имеют низкий уровень развития мышления, ни один респондент не имеет высокого уровня развития мышления и 15,8% имеют средний уровень.

Также был определен уровень концентрации внимания спортсменов. Большинство волейболистов имеют высокий уровень концентрации внимания (63,2%); ни одного из опрошенных нет с низким уровнем; и 36,8% волейболистов имеют средний уровень.

Анализ результатов исследования физического и психосоциального компонентов предоставил возможность определить высокий, средний и низкий уровни эффективности управления тренировочным процессом.

Анализ физического компонента показал, что в целом компонент развит ниже среднего. 14,5% испытуемых имеют высокий уровень эффективности, 56,6% – средний и только у 28,9% спортсменов низкий уровень.

Анализ психосоциального компонента выявил, что он развит на среднем уровне. Подавляющее количество опрошенных (89,5%) имеют средний уровень, низкий – 7,9%, высокий – 2,6%.

В целом исследование продемонстрировало необходимость совершенствования физических качеств и навыков у спортсменов, необходимость улучшения системы диагностики и контроля за динамикой физического компонента, обеспечивающих совершенствование тренировочного процесса. Результаты также указывают на недостаточную приверженность спортсменов к достижению целей, недостаточное развитие волевых качеств и эмоциональной устойчивости, слабый уровень мышления, хотя уровень концентрации внимания волейболистов

позволяет говорить о достаточной сосредоточенности на развитии данного качества во время спортивно-тренировочной деятельности.

### Выводы

По итогам изучения различных источников определена система оценки спортивно-тренировочной деятельности, которая состоит из пяти взаимосвязанных компонентов. В целях определения уровня эффективности тренировочного процесса разработан комплекс методов измерения. Согласно особенностям совершенствования спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов были определены уровни эффективности: высокий; средний; низкий. Таким образом, по результатам исследования установлено, что уровень тренировочной деятельности на основе физического компонента неэффективен, на основе психосоциального – на среднем уровне эффективности. Это указывает на необходимость совершенствования у спортсменов умений и навыков, обеспечивающих результативное осуществление спортивно-тренировочной деятельности.

Для комплексной оценки спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов необходимо произвести дополнительно исследование физиологического; технико-тактического и познавательного компонентов. Результат дополнительного исследования позволит определить уровень спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов в целом и ее отдельных компонентов. Анализ всех компонентов позволяет оценить сильные и слабые стороны спортсменов и укажет на необходимость совершенствовать спортивно-тренировочную деятельность, основываясь на принципах всесторон-

него развития, корректируя и развивая слабые стороны.

### Список литературы

1. Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. М.: Флинта, 2012. 144 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.

3. Рыбалов Ю.В., Рыбалова С.И., Рудин М.В. Основы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие. Сураж, 2013. 122 с.

4. Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–6–7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Под ред М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013. 142 с.

5. Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом: матер. междуна. заоч. науч. конф. (октябрь 2011 г.) / Под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. СПб.: Реноме, 2011. С. 89–93.

6. Новикова О.А., Шелухина Н.А., Борисов В.М. Образовательная программа по волейболу. Тугаев, 2006. 81 с.