

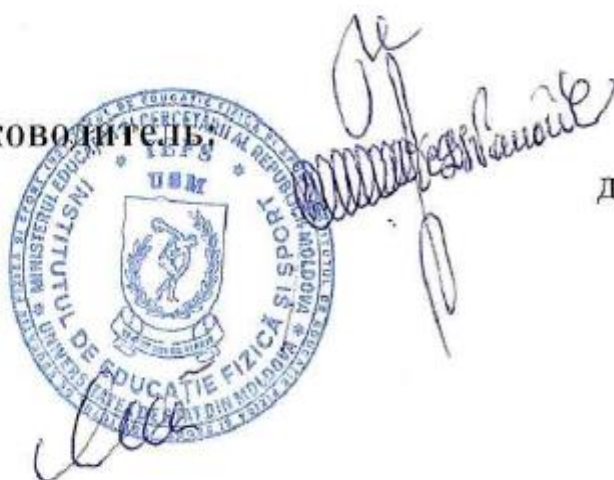
**ЯСЫБАШ ПАВЕЛ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ  
ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ  
ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ**

**533.04 – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация**

**ДИССЕРТАЦИЯ**  
доктора педагогических наук

Научный руководитель,



**Данаил Сергей**  
доктор педагогических наук,  
профессор

Автор:

**КИШИНЕВ, 2025**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

На правах рукописи  
УДК 372.86:796.3:37.015.3

**ЯСЫБАШ ПАВЕЛ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-  
ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**533.04 – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация**

**ДИССЕРТАЦИЯ**  
**доктора педагогических наук**

**Научный руководитель:**

**Данаил Сергей**  
доктор педагогических наук,  
профессор

**Автор:**

**КИШИНЕВ, 2025**

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A REPUBLICII  
MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris  
CZU 372.86:796.3:37.015.3

**IASÎBAȘ PAVEL**

**FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE ALE ELEVILOR-  
PREADOLESCENȚI ÎN SISTEMUL DE ACTIVITĂȚI EXTRADIDACTICE LA  
VOLEI**

**Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**TEZA**  
**de doctor în științe ale educației**

**Conducător științific:**

**Danail Serghei**  
doctor în științe pedagogice,  
profesor universitar

**Autor:**

**CHIȘINĂU, 2025**

© Ясыбаш Павел, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЛИСТ ОБ АВТОРСКОМ ПРАВЕ</b> .....	3
<b>АННОТАЦИИ</b> (на русском, румынском и английском языках).....	6
<b>СПИСОК АББРЕВИАТУР</b> .....	9
<b>СПИСОК ТАБЛИЦ И РИСУНКОВ</b> .....	10
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	11
<b>1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ</b>	
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.....	19
1.2. Особенности потребностно-мотивационной ориентации подростков в контексте спортивно-игровой деятельности.....	29
1.3. Образовательные задачи секционных занятий по волейболу в гимназическом цикле.....	40
1.4. Особенности мотивов и потребностей девочек-подростков в занятиях волейболом .....	51
1.5. Выводы по первой главе .....	60
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОСТРОЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИЦ ГИМНАЗИЧЕСКОГО ЦИКЛА</b>	
2.1. Организация и методы исследования.....	61
2.2. Особенности построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании.....	73
2.3. Потребностно-мотивационные основы физкультурной деятельности школьников Республики Молдова.....	84
2.4. Выводы по второй главе .....	98
<b>3. СУЩНОСТЬ МОДЕЛИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ</b>	
3.1. Содержание методики формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол».....	99

3.2. Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу.....	105
3.3. Результаты формирующего эксперимента.....	121
3.4. Выводы по третьей главе .....	135
<b>ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>137</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>	<b>142</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>163</b>
<b>Приложение 1.</b> Бланк для прохождения теста на быстроту мышления...	164
<b>Приложение 2.</b> Бланк теста для определения объема, распределения и переключения внимания .....	165
<b>Приложение 3.</b> Стимульные изображения ломаных линий для методики определения объёма кратковременной и оперативной зрительной памяти.....	166
<b>Приложение 4.</b> Опросник для определения уровня креативности.....	167
<b>Приложение 5.</b> Опросник для определения уровня социально-психологической адаптации.....	168
<b>Приложение 6.</b> Опросник для определения уровня тревожности.....	173
<b>Приложение 7.</b> Опросник для определения уровня агрессии.....	176
<b>Приложение 8.</b> Опросник для определения степени потребности в достижениях.....	178
<b>Приложение 9.</b> Анкета для педагогов.....	179
<b>Приложение 10.</b> Анкета для школьников.....	185
<b>Приложение 11.</b> Дневник достижений на секционных занятиях по волейболу.....	189
<b>Приложение 12.</b> Таблица 3.3. Учебно-тематический план.....	192
<b>Приложение 13.</b> Таблица 3.4. Разделы учебной дисциплины.....	193
<b>Приложение 14.</b> Таблица 3.6. Проект учебно-тренировочного занятия...	194
<b>Приложение 15.</b> Акты внедрения результатов исследования.....	196
<b>ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИЗНАНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....</b>	<b>199</b>
<b>CV АВТОРА .....</b>	<b>200</b>

## АННОТАЦИЯ

Ясыбаш Павел

*«Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»*

Диссертация доктора педагогических наук. Кишинев, 2025

**Структура диссертации:** введение, три главы, выводы и практические рекомендации, библиография из 275 наименований, 15 приложений, 197 страниц (142 страницы основного текста), 22 таблицы. Результаты исследования опубликованы в 13 научных работах.

**Ключевые слова:** личностные психофизические, психосоциальные и психомоторные качества, школьницы-подростки, физическое воспитание, игра «Волейбол», внеклассные занятия, тренировка.

**Цель исследования:** разработка программы внеурочных секционных занятий в рамках физического воспитания гимназического цикла на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», направленной на совершенствование процесса формирования личностных качеств девочек-подростков.

**Задачи исследования:** 1. Изучение теории и практики построения урочных и внеурочных форм занятий школьной физической культуры игровой направленности на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол». 2. Оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, мотиваций и личностных психофизических и психосоциальных качеств девочек-подростков в системе школьного физического воспитания. 3. Определение концептуальных положений Модели и методологии направленного сопряженного воздействия игровой деятельности на формирование целостного контекста личностных качеств - психомоторной, психофизической, психосоциальной и регулятивно-волевой сферы подростка. 4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных, и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели и содержания Программы спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Научная новизна и оригинальность** состоит: а - в расширении представлений о возможностях повышения эффективности внеурочного образовательного процесса школьной физической культуры на основе реализации идей спортивно-игровой деятельности в контексте направленного воздействия на формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств подростка; б - в научном обосновании процесса формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках разработке концептуальной Модели и образовательной Программы на основе содержания спортивной игры «Волейбол» в системных внеурочных (секционных) занятий школьного предмета «Физическое воспитание».

**Результаты исследования, способствующие решению научно-значимой проблемы,** заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса формирования личностных качеств девочек-подростков на основе разработанного адекватного содержания спортивно-игровой деятельности в системе внеурочных занятий дисциплины «Волейбол», что позволяет существенно повысить уровень формирования психофизических и психосоциальных качеств, когнитивной и волевой сферы а также показателей специализированных двигательных умений и навыков школьниц.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что: а - выявлен характер и направленность мотиваций и потребностей девочек-подростков, учениц гимназического цикла школьного образования, в занятиях физкультурной и спортивно-игровой деятельностью; б - разработаны годовой план и поурочная программа внеурочных (секционных) занятий спортивной игры «Волейбол» в рамках предмета «Физическое воспитание» гимназического цикла, предусматривающие направленное формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств у девочек-подростков; в- обоснована эффективности процесса формирования личностных качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели/Программы спортивной игры «Волейбол» и методики ее реализации в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Практическая значимость** состоит в разработке теоретических и методических рекомендаций, которые могут быть широко использованы в комплексном построении процесса школьного физического воспитания с учащимися гимназического цикла на основе внеклассных спортивно-игровых занятий, что позволяет существенно повысить эффективность процесса формирования личностных и психомоторных качеств школьников.

**Внедрение научных результатов:** Экспериментальная программа и методика ее применения были внедрены в практику преподавания секционных занятий в рамках предмета «Физическая культура» Теоретического лицея/гимназии им. А. С. Пушкина г. Чимишлия, Республика Молдова.

ADNOTARE

Iasibaş Pavel

***Formarea calităților de personalitate la elevii preadolescenți prin sistemul de activități extradidactice la volei***  
**Teza de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025.**

**Structura disertației:** introducere, trei capitole, concluzii și recomandări practice, bibliografie din 275 de nominalizări, 15 anexe, 206 de pagini (142 pagini - text de bază), 22 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 13 lucrări științifice.

**Cuvinte cheie:** calități psihofizice, psihosociale și psihomotrice de personalitate, priceperi motrice, elevi-preadolescenți, educație fizică, joc sportiv „Volei”, activități extradidactice, antrenament.

**Scopul cercetării:** elaborarea programei a activităților extradidactice secționale în cadrul educației fizice din ciclului gimnazial pe baza conținutului educațional al jocului sportiv „Volei”, orientată spre perfecționarea procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor preadolescente.

**Obiectivele cercetării:** 1. Studiarea teoriei și practicii privind construirea formelor de activitate curriculară și extracurriculară în educația fizică școlară cu caracter de joc în baza conținutului educațional al disciplinei sportive „Volei”. 2. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, pregătire psihomotrică, de manifestare a calităților psihofizice și psihosociale, precum și a sferei nevoi-motivaționale a fetelor-preadolescente din sistemul de educație fizică școlară. 3. Determinarea reperilor conceptuale ale Modelului și metodologiei de influență conjugată direcționată al activității de joc „Volei” asupra formării unui context holistic al calităților de personalitate – ale sferei psihomotorii, psihofizice, psihosociale și reglativ-voliționale ale preadolescentului. 4. Fundamentarea teoretică și experimentală a eficacității procesului de formare a calităților de personalitate (psihosociale și psihomotorii) ale școlarelor ciclului gimnazial pe baza Modelului și conținutului elaborat al Programei de activități sportive de joc „Volei” în sistemul lecțiilor extradidactice/secționale la disciplina „Educație fizică”.

**Noutatea și originalitatea științifică** constă: în extinderea ideilor despre posibilitățile de creștere a eficacității procesului educațional extradidactic al culturii fizice școlare bazat pe implementarea ideilor de activități sportive de joc în contextul unui impact vizat asupra formării calităților psihosociale și psihofizice de personalitate ale preadolescentului; în argumentarea științifică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente în cadrul Modelului conceptual și a Programei educaționale elaborate, bazate pe conținutul jocului sportiv „Volei” în sistemul activităților extradidactice/secționale sistemice ale disciplinei școlare „Educație fizică”.

**Rezultatele cercetării, care contribuie la soluționarea unei probleme importante științifice** constau în justificarea teoretică și empirică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente pe baza conținutului adecvat elaborat de activități sportive de joc în sistemul activităților extradidactice la disciplina „Volei”, ceea ce contribuie la creșterea semnificativă a nivelului de manifestare a calităților psihofizice și psihosociale, a sferelor cognitive și voliționale, precum și a indicatorilor priceperilor și deprinderilor motrice specializate ale elevilor.

**Semnificația teoretică a cercetării** constă în faptul că: a – a fost identificat caracterul și orientarea motivațiilor și nevoilor preadolescentelor, elevilor ciclului gimnazial de învățământ școlar, în educație fizică și activități sportive și de joc; b - în cadrul disciplinei „Educație fizică” a ciclului gimnazial a fost elaborat un plan anual și un program de lecții pentru activitățile extradidactice/secționale de joc sportiv „Volei”, care vizează formarea direcționată a calităților psihosociale și psihomotorice de personalitate la elevii preadolescenți; c- a fost justificată eficacitatea procesului de formare a calităților de personalitate ale elevilor din ciclul gimnazial pe baza aplicării Modelului și Programei elaborate pentru jocul sportiv „Volei” și a metodologiei de implementare a acestuia în sistemul activităților extradidactice/secționale ale disciplinei „Educație fizică”.

**Importanța practică** o constituie elaborarea recomandărilor teoretice și metodologice, care pot fi aplicate în construirea complexă a procesului de educație fizică școlară pentru elevii din ciclul gimnazial, pe baza activităților extradidactice sportive de joc, ceea ce contribuie la sporirea semnificativă a nivelului de pregătire psihomotrică și de formare a calităților de personalitate psihofizice și psihosociale ale elevilor.

**Implementarea rezultatelor cercetării:** programa experimentală și metodologia de aplicare a acestora au fost implementate în practica procesului de educație fizică prin activitățile extradidactice sportive la disciplina “Volei” pentru clasele gimnaziale în cadrul procesului educațional la Liceul Teoretic” A. S. Pushkin” or. Chimishlia, Republica Moldova.

## ANNOTATION

Iasibas Pavel

*" Training personality qualities in preadolescent pupils through the system of extracurricular activities in volleyball".*

PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2025.



Structure of the thesis: introduction, three chapters, conclusions and practical recommendations, bibliography of 275 citations, 15 appendices, 206 pages (142 pages - basic text), 22 tables. Research results are published in 13 scientific papers.

**Key-words:** psychophysical, psychosocial and psychomotor qualities of personality, motor skills, preadolescent pupils, physical education, sports game "Volleyball", extracurricular activities, training.

**The aim of the research:** elaboration of the program of extra-didactic extracurricular activity in the framework of physical education in secondary school based on the educational content of the sports game "Volleyball", aimed at improving the process of personality qualities training in pre-teen girls.

**Research objectives:** 1. Studying the theory and practice regarding the organization of curricular and extracurricular activity forms in school physical education with a game approach based on the educational content of the sports discipline "Volleyball". 2. Evaluating the level of physical development, psychomotor fitness, manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, as well as the need-motivational sphere of preadolescent girls in the system of school physical education. 3. Determining the conceptual landmarks of the Model and methodology of targeted conjugated influence of the game activity "Volleyball" on the formation of a holistic context of personality qualities - psychomotor, psychophysical, psychosocial and regulation-volitional spheres of pre-adolescent. 4. Theoretical and experimental substantiation of the process effectiveness of training personality qualities (psychosocial and psychomotor) of secondary school pupils based on the developed Model and content of the sports activity Program "Volleyball" in the system of extradidactic/activity lessons in the discipline "Physical Education".

**Scientific novelty and originality** consists: in the expansion of ideas about the possibilities of increasing the effectiveness of the extradidactic educational process of school physical culture based on the implementation of the ideas of sports game activities in the context of a targeted impact on the formation of psychosocial and psychophysical qualities of preadolescent personality ; in the scientific substantiation of the process of training personality qualities of preadolescent girls in the framework of the Conceptual Model and the developed educational program based on the content of the sports game "Volleyball" in the system of extradidactic/systemic activities of the school subject "Physical Education".

**The research results, which contribute to the solution of an important scientific problem,** consist in the theoretical and empirical justification of the process of forming personality qualities of preadolescent girls on the basis of the appropriate content developed by sports activities in the system of extracurricular activities in the discipline "Volleyball", leading to a significant increase in the level of manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, cognitive and volitional spheres, as well as pupils specialized motor skills and ability indicators .

**Theoretical significance of research** consists in: a - the character and orientation of the reasons and needs of adolescent girls, pupils of the secondary school education, in physical education and sports game activities have been identified; b - within the subject "Physical Education" of the secondary cycle an annual plan and a lesson program for extracurricular/activity of the sports game "Volleyball", aimed at the targeted formation of psychosocial and psychomotor qualities of personality in preadolescent pupils has been developed; c- the effectiveness of the process of forming the personality qualities of secondary school pupils was justified on the basis of the application of the Model and Program developed for the sports game "Volleyball" and the methodology of its implementation in the system of extracurricular/ activities of the subject "Physical Education".

**The practical importance** is the elaboration of theoretical and methodological recommendations, which can be applied in the complex organization of the school physical education process for secondary school pupils, based on extracurricular sports game activities, which contribute to a significant increase in the level of psychomotor training and formation of psychophysical and psychosocial personality qualities of pupils.

**Implementation of the research results:** the experimental program and the methodology of its application were implemented in the practice of the physical education process through extradidactic sports activities in the discipline "Volleyball" for secondary school classes within the educational process at the Theoretical Lyceum "A. S. Pushkin", Cimislia, Republic of Moldova

## СПИСОК АБРЕВИАТУР

ССС – сердечно-сосудистая система

ЦНС – центральная нервная система

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ИМТ – индекс массы тела

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

## ПЕРЕЧЕНЬ ТАБЛИЦ

<i>Таблица 3.1.</i> Положения методики формирования психосоциальных качеств у школьников гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол	108
<i>Таблица 3.2.</i> График учебно-тренировочных занятий и соревнований на 2016-2017 учебный год	110
<i>Таблица 3.3.</i> Учебно-тематический план	111
<i>Таблица 3.4.</i> Разделы учебной дисциплины и формируемые компетенции	112
<i>Таблица 3.5.</i> Содержание разделов дисциплины	113
<i>Таблица 3.6.</i> Измерения для оценки уровня физического развития	115
<i>Таблица 3.7.</i> Упражнения-тесты для оценки уровня физической подготовленности	115
<i>Таблица 3.8.</i> Упражнения-тесты для оценки уровня технической подготовленности	116
<i>Таблица 3.9.</i> Показатели уровня развития двигательных способностей у школьников до начала эксперимента	121
<i>Таблица 3.10.</i> Показатели уровня развития двигательных способностей у школьников после завершения эксперимента	123
<i>Таблица 3.11.</i> Показатели индекса массы тела и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у школьников в начале эксперимента	124
<i>Таблица 3.12.</i> Показатели индекса массы тела и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у школьников после завершения эксперимента	125
<i>Таблица 3.13.</i> Показатели технической подготовленности школьников до начала эксперимента	125
<i>Таблица 3.14.</i> Показатели технической подготовленности школьников после завершения эксперимента	126
<i>Таблица 3.15.</i> Показатели уровня развития когнитивной сферы у школьников до начала эксперимента	126
<i>Таблица 3.16.</i> Показатели уровня развития когнитивной сферы у школьников после завершения эксперимента	127
<i>Таблица 3.17.</i> Показатели социально-психологических качеств личности школьников до начала эксперимента	128
<i>Таблица 3.18.</i> Показатели социально-психологических качеств личности школьников после завершения эксперимента	129
<i>Таблица 3.19.</i> Социометрическая матрица экспериментальной группы до эксперимента	130
<i>Таблица 3.20.</i> Социометрическая матрица контрольной группы до эксперимента	131
<i>Таблица 3.21.</i> Социометрическая матрица экспериментальной группы после завершения эксперимента	132
<i>Таблица 3.22.</i> Социометрическая матрица контрольной группы после завершения эксперимента	133

## ПЕРЕЧЕНЬ РИСУНКОВ

- Рисунок 3.1.* Целостный контур проявлений, составляющих комплексное образование «Личностное качество» в спортивно-игровой деятельности...101
- Рисунок 3.2.* Модель программы поэтапного формирования личностных качеств девочки-подростка в образовательном содержании спортивной игры «Волейбол» (модифицированная нами разработка.....)

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность и значимость рассматриваемой темы.** Физическое воспитание подрастающего поколения было и остается важнейшей задачей государственной политики Республики Молдова. Поддержание интереса детей к двигательной активности, заложенной самой природой, посредством организованных занятий физической культурой в школе – это работа на перспективу, заключающуюся в обретении физически и психически здорового населения страны. В силу имеющих место негативных процессов в области морали, образа жизни, экономических и политических потрясений, усилия государства всегда недостаточны, а система образования по причине своей консервативности нередко нацелена на решение уже не актуальных проблем при оперировании устаревшими данными. Не является исключением система физического воспитания.

Наблюдения последних лет фиксируют снижение интереса школьников к школьному физическому воспитанию [54, с.83-87]. Особое внимание заслуживает момент перехода учащихся из гимназической ступени на лицейскую ступень образования, сопровождающийся кардинальной перестройкой в потребностно-мотивационной ориентации подростков. Параллельно отмечается снижение показателя индекса физической готовности у детей в возрасте 14-15 лет (7-8 классы), а суммарный дефицит развития ведущих физических качеств у данных учащихся повсеместно квалифицируется оценкой «удовлетворительно» [61, с.125-130].

Одна из причин происходящего заключается в определенном регламенте содержания учебной программы дисциплины «Физическое воспитание», не позволяющая педагогу в полной мере учитывать пожелания учащихся их интересы, а также и недостаточные материально-технические возможности большинства школ [159, 162, 165]. Решение проблем в сфере физического воспитания за счет нетрадиционных средств и подходов позволяет исправить ситуацию локально и не приводит к широкому применению разработанных методик [162, 151, 172, 197, 243]. Усилившаяся в последнее время необходимость в создании альтернативных форм организации и проведения уроков физической культуры, привела к появлению эффективных вариантов программ физического воспитания школьников, ставших классическими [245, 246, 247, 248]. Но, наряду с этим, проблема формирования личности, личностных психосоциальных качеств, не представлена на должном концептуальном, проблемном и содержательном уровне.

Как отмечают авторы С. Н. Данаил [103], Ю. М. Николаев [166], Ф. И. Собянин [216], несмотря на многочисленные реформации в области школьного физического воспитания, подход к образовательному содержанию различных форм двигательной деятельности, традиционно характеризуется односторонним характером «биологической» направленности. А именно, отсутствием эффектов сопряженности, где формирование личностных психофизических и

психосоциальных качеств не рассматривается в едином целостном контексте социализирующего фактора педагогического воздействия адекватных двигательных задач.

В сложившейся ситуации существует острая необходимость оптимизации средств сопряженного социализирующего педагогического воздействия школьного физического воспитания, которые могут быть представлены, преимущественно, образовательным содержанием спортивно-игровой деятельности.

#### **Степень научной разработанности проблемы исследования.**

В многочисленных исследованиях педагогов и психологов показано то, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие школьников [270, 3, 16, 41, 131, 145]. В процессе подвижных и спортивных игр улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, мышечная система, повышается устойчивость к острым респираторным заболеваниям [124, 128, 130, 145 и др.]. Участие в подвижных и спортивных играх, в особенности командных, способствует гармоничному развитию личности подростков, формирует важные социальные качества, препятствует многим негативным процессам в психике, сопровождающих развитие детей среднего школьного возраста, улучшает коммуникацию в среде сверстников [Вегунова коротков59,75, 120, 133, 141].

Из большого многообразия игр – спортивная игра в волейбол по своей эмоциональной окраске и двигательной структуре доступна школьникам любого возраста и позволяет решать основные задачи программы физического воспитания, так как не только обеспечивает формирование специальных двигательных умений и навыков, но и личностных психосоциальных и психофизических качеств. [41, 24, 41, 43]. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, выбор наиболее рациональных технических средств, быстрый переход от одних действий к другим повышают подвижность нервных процессов. Достижение общей цели во время игры приучает к коллективизму, к сотрудничеству и взаимопомощи [2, 41, 141]. Бесконтактные действия соперников в игровом процессе снижает агрессивность участников, а потому волейбол пользуется большой популярностью у девочек по сравнению с другими играми. В таких условиях очень актуальны такие качества как самоорганизация, чувство команды и умение соперничать, не вступая в прямое противодействие с противником [256]. Вышеуказанные достоинства игры волейбол особенно ценны для школьниц гимназического цикла, когда высокими темпами формируется личность девочки-подростка.

Аналитическое рассмотрение существующих разработок в контексте социализирующего и формирующего содержания спортивно-игровой деятельности вообще и волейбола - в частности, свидетельствует о достаточном арсенале научно-теоретических и методических разработок,

которые могут стать основой для последующего изучения процесса формирования, в целостном контексте, личностных психомоторных и психосоциальных качеств подростков в системе данной игровой деятельности.

Результаты изучения теории и практики в русле исследуемой проблемы позволяют судить о том, что в данной сфере существуют определенные *противоречия* между:

- существующими в достаточной мере научно-теоретическими работами о психосоциализирующем факторе спортивно-игровой деятельности и недостаточной разработанностью методологии ее применения, направленных на формирование, в сопряженном контексте, личностных психосоциальных и психофизических качеств в системе школьного физического воспитания;

- доступностью игры в волейбол для учащихся общеобразовательных школ и отсутствием конкретных педагогической технологий и методик формирования в едином контексте психосоциальном и психофизических личностных качеств школьниц-подростков в рамках внеклассных секционных занятий.

Таким образом, выявленные противоречия определили *проблему исследования*, которая заключается в поиске, разработке и апробации адекватных технологий, направленных на формирования личностных качеств школьниц-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу.

**Цель исследования** – разработка программы внеурочных секционных занятий в рамках физического воспитания гимназического цикла на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», направленной на совершенствование процесса формирования личностных качеств девочек-подростков.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучение теории и практики построения урочных и внеурочных форм занятий школьной физической культуры игровой направленности на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол».

2. Оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, мотиваций и личностных психосоциальных и психофизических качеств девочек-подростков в системе школьного физического воспитания.

3. Определение концептуальных положений Модели и методологии направленного сопряженного воздействия игровой деятельности на формирование целостного контекста психомоторной, психофизической и психосоциальной и регулятивно-волевой сферы личности подростка.

4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели и содержания Программы спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Гипотеза.** Предполагалось, что организация и проведение внеурочных занятий физической культуры на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», с учетом особенностей мотиваций и потребностей в двигательной активности девочек-подростков, позволит повысить интерес учащихся к занятиям, что существенно отразится на эффективности направленного формирования у школьниц личностных качеств – психосоциальных, психофизических и психомоторных (умений и навыков).

**Методология исследования** основывается на фундаментальных научных положениях, согласно которым для теории и практики физкультурного образования формирование целостной личности является фундаментальным, где сама личность рассматривается в совокупности проявления сущностных сил – биологических, психофизических, психосоциальных, интеллектуальных и духовных. Эволюция личностной организации реализуется посредством сознательной двигательной деятельности, которая в существенной мере способствует формированию основных потребностей (динамические силы) и качеств личности – познавательных, психофизических, психосоциальных и ценностно-ориентационных: Еруан [19], М. Stoica [42], М. Б. Г. Ананьев, [48], Л. С. Выготский [82], А. Н. Леонтьев [158], Е. С. Немов [178], Д.Б. Эльконин [250].

**Теоретическую основу исследования**, в контексте системного, деятельностного и лично-деятельностного подхода [42, 47, 99, 144], составляют концепции, в рамках которых рассматриваются: единство био-психо-физической и интеллектуальной сфер в формировании личности [19, 70, 165]; единство категорий учение, научение и воспитание в формировании целостного контура личности [101, 165]; личность, ее развитие и формирование в онтогенетическом плане [102, 109]); психофизические и психосоциальные особенности подростков [146, 199]; влияние физических упражнений на психосоциальные качества личности [127, 170]; теория игры и методика игровых занятий [120, 141, 267]; теория и методика школьного физического воспитания [4, 232, 246, 248]; теория и методика игры «Волейбол» [10, 78].

В процессе разработки проблемы использовался следующий комплекс **методов исследования**:

- *методы теоретического исследования*: анализ, обобщение и синтез данных литературных источников, абстрагирование, сравнение, индукция, дедукция, педагогическое теоретико-аналитическое проектирование;

- *методы эмпирического исследования*: педагогические наблюдения, социо-педагогический опрос, контент-анализ рабочей документации, педагогическое проектирование и моделирование, измерение и тестирование уровня физического развития, психофизических качеств, двигательной и технической подготовленности, оценка состояния процессов когнитивной, регулятивно-волевой и психосоциальной и сферы (всего 30 параметров), педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных.

**Новизна и оригинальность исследования** заключается:

– в расширении представлений о возможностях повышения эффективности внеурочного образовательного процесса школьной физической культуры на основе реализации идей спортивно-игровой деятельности в контексте направленного воздействия на формирование личностных психосоциальных и психофизических качеств подростка.

– в научном обосновании процесса формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках разработке концептуальной Модели и образовательной Программы на основе содержания спортивной игры «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий школьного предмета «Физическое воспитание».

Результаты исследования, способствующие решению научно-значимой проблемы, заключается в теоретическом и в эмпирическом обосновании процесса формирования личностных качеств девочек-подростков на основе разработанного адекватного содержания спортивно-игровой деятельности в системе внеурочных занятий дисциплины «Волейбол»,

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что:

– выявлен характер и направленность мотиваций и потребностей девочек-подростков учениц гимназического цикла образования в занятиях физкультурной и спортивно-игровой деятельностью;

– разработаны годовой план и поурочная программа внеурочных (секционных) занятий спортивной игры «Волейбол» в рамках предмета «Физическое воспитание» гимназического цикла, предусматривающие направленное формирование личностных психосоциальных и психофизических качеств у девочек-подростков;

– обоснована эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной программы/модели спортивной игры «Волейбол» и методики ее реализации в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Практическая значимость** состоит в разработке теоретических и методических рекомендаций, которые могут быть широко использованы в комплексном построении процесса школьного физического воспитания с учащимися гимназического цикла на основе внеклассных



спортивно-игровых занятий дисциплины «Волейбол», что позволяет существенно повысить уровень показателей личностных психосоциальных, психофизических качеств и психомоторной подготовленности школьников.

**Внедрение результатов исследования.** Экспериментальная программа и методика были внедрены в практику преподавания секционных занятий по предмету «Физическая культура» Теоретического им. А. С. Пушкина г. Чимишлия, Республика Молдова. Разработанные в рамках диссертационного проекта теоретико-методические рекомендации были внедрены в соответствующую тематику предмета «Теория и методика физического воспитания» для студентов 2 курса Педагогического факультета, а также для преподавателей физического воспитания общеобразовательных школ – слушателей курсов Департамента Непрерывного профессионального образования при ГУФВиС РМ.

**Апробация научных результатов:** Результаты исследования были опубликованы в индексируемых научных журналах «Teoria și arta educației fizice în școală» (nr. 3 (39), 2015), «Știința culturii fizice» (nr.25/1, 2016; nr. 38/2, 2021), «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» (Выпуск 23, 2021), индексируемом сборнике научных статей Международного научно-исследовательского конкурса «Исследователь года» (Петрозаводск, 2022), в международных научных изданиях, рецензируемых ВАК, по результатам Всероссийских научно-практических конференций «Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки» (Петрозаводск, 2021), «Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях» (Петрозаводск, 2021), в материалах Международных научных конгрессов «Sport. Olimpism. Sănătate» (Chișinău, 2016, 2017, 2018, 2019), Международной научной конференции «Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere» (Chișinău, 2015).

**Ключевые слова:** личностные психофизические, психосоциальные и психомоторные качества, школьницы-подростки, физическое воспитание, спортивно-игровая деятельность, игра «Волейбол», внеклассные занятия, сопряженное воздействие, модель, программа, методика.

**Структура и объем диссертационной работы.** Работа состоит из введения, трех глав, общих выводов и практических рекомендаций, библиографии и приложений. Общий объем диссертации составляет 196 страниц, из которых 138 страниц - основной текст, включает 22 таблицы и 2 рисунка. Библиография содержит 256 источников на румынском и русском языках. Примечания насчитывают 15 номинаций – пояснительного и дополняющего материала в текстах, рисунках и таблицах.

#### **Краткое содержание глав диссертационной работы.**

Во **Введении** были раскрыты актуальность, степень научной разработанности проблемы, указаны существующие противоречия, определившие суть проблемы исследования;

сформулированы, цель, гипотеза и соответствующие задачи исследования. Также, представлены методологическое обоснование и методы исследования в соответствии с областью решаемых задач, аргументированы научная новизна и оригинальность исследования, результаты, способствующие решению научно-значимой проблемы, указаны теоретическая и практическая значимость; приведены данные об апробации и внедрении результатов исследования.

Первая глава **«Теоретико-методологические проблемы формирования личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»** посвящена изучению современных данных в области естественных и психолого-педагогических наук, затрагивающих особенности физического и психического развития детей подросткового возраста, о значении игровой и спортивно-игровой игровой и спортивно-игровой деятельности в формировании личностных качеств детей-подростков, теории и практики применения спортивной игры «Волейбол» в школьном физическом воспитании.

Во второй главе **«Организационно-методические обоснования построения секционных занятий по волейболу, направленных на формирование комплексных личностных качеств школьниц гимназического цикла»** описаны организация и методы исследования, осуществлена оценка уровня физического развития, двигательной и специализированной подготовленности, а также проявлений когнитивной, регулятивно-волевой и психосоциальной и сферы, педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных. На основе социо-педагогического опроса изучены современные данные о потребностно-мотивационных основах физкультурной деятельности школьников Республики Молдова, представлен анализ особенностей построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании.

В третьей главе **«Сущность Модели и содержания Программы формирования личностных психосоциальных и психофизических качеств девочек-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»** предложена разработка аналитической Модели в концептуальном контексте формирования целостного проявления личностного (психомоторного и психосоциального) качества, содержание разработанной Программы формирования личностных качеств девочек-подростков на основе спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе секционных занятий и поурочная методика ее реализации. Представлены статистические сравнительные данные показателей уровней физического развития, психомоторной и психосоциальной подготовленности, а также уровня усвоения технико-тактических приемов игры в волейбол школьниц контрольной и экспериментальной группы.

# **1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

## **1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного Возраста**

Любое педагогическое воздействие, результатом которого могут быть изменения в морфофункциональных свойствах человека, обязывает соблюдать законы природы, что всегда говорит о грамотности построения учебно-воспитательного процесса. Исключением не является физкультурно-спортивная работа с детьми. Во многом опора на знания в области анатомии, физиологии и гигиены важна не столько с точки зрения достижения высоких результатов учебно-тренировочного процесса, сколько с позиции недопустимости нанесения вреда организму ребенка и его дальнейшей судьбе.

Как считает В.В. Давыдов, воспитание и обучение подразумевает оперирование целостной личностью и его всесторонней деятельностью [102, с.167]. Поскольку организм человека – единое целое, в рамках нашего следования важным является не только детальное рассмотрение особенностей строения и работы опорно-двигательного аппарата, но и всех остальных систем организма, под влиянием которых находится, собственно, двигательная деятельность ребенка. Это функциональная система, обеспечивающая самостоятельное передвижение тела в пространстве и объединяющая ряд функций нервной, гормональной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем [49].

Средний школьный возраст – ученики 5-8 классов в возрасте 11-14 лет ( $\pm 1$  год). Общеизвестно, что именно у данных детей можно наблюдать наиболее грандиозные изменения в строении тела, в связи с чем, мнения ученых относительно меры воздействия на него с помощью физических упражнений особенно важны. Обратим внимание на данные, известные благодаря исследованиям физиологов, а также на опыт спортивных педагогов, предпочитающих использовать научные знания в своих целях.

Для подросткового возраста основной двигательной силой, запускающей бурные процессы роста и развития тела ребенка, является начало полового созревания. Сроки начала данного периода индивидуальны, однако, как правило, у девочек они определены 11-12 годами, у юношей это – 12-13 лет [49], и зависят от начала изменений в работе гипоталамуса, отвечающего за нейроэндокринную регуляцию всех физиологических систем организма. Увеличение

интенсивности работы гипоталамуса заключается в неспособности еще не созревших желез внутренней секреции оказывать на него тормозящее действие. Отрицательное влияние гипоталамуса на организм ребенка сходит на «нет» с наступлением зрелости половых желез. Но пока данный процесс не завешен, у подростка наблюдается некая дисгармоничность в развитии, внешности, движениях, психике [62].

Итак, наступление определенного этапа в жизни человека можно обнаружить по ряду внешних признаков. На втором этапе полового созревания заметен активный рост в длину трубчатых костей и незначительное их увеличение в ширину. Скорость, с которой костная масса наращивается, превосходит предыдущий период в пять раз, в частности, такие темпы характерны для бедренной кости и позвоночника [218]. В связи с чем, есть мнение, что чрезмерные физические нагрузки, испытываемые в данном возрасте, могут замедлить рост трубчатых костей в длину. Напротив, несмотря на то что рост и развитие во многом обусловлены наследственностью, доказано благоприятное воздействие умеренных физических нагрузок на качество данных процессов [62].

Как это указывалось выше, неравномерность в развитии тела ребенка – отличительный признак подросткового возраста. Доказательством этого выступает, например, тот факт, что кости запястья и пястные кости завершают процесс окостенения, в то время как в межпозвоночных дисках он только начинается. В общем, процесс окостенения можно представить, как движение от периферии к центру [85]. Преобладание процесса роста тела в длину над развитием мускулатуры может создавать условия для снижения ловкости, риска возникновения различных патологий в развитии [253, 258]. Соответственно, важно оградить ребенка от повышенной нагрузки на позвоночный столб, и напротив – уделять особое внимание гигиене труда, профилактике искривлений.

Необходимо отметить, что развитие мышц в данном возрасте хоть и подчинено общему процессу усиленного развития, все же напрямую зависит от того, какие физические нагрузки испытывает опорно-двигательный аппарат. Другими словами, грамотно используя возрастные особенности важно не упустить момент для развития мускулатуры. С этой целью необходимо принимать во внимание неравномерность также в темпе прироста мышечной массы. Так, раньше запускается процесс роста крупных мышц, таких как мышцы корсетной зоны – спина, живот, бедро, поясница. Позже получают толчок для развития менее крупные мышечные группы. Состав же мышечной ткани, не «успевая» за таким активным ростом в объеме, не сразу соответствует таковой у взрослого человека. В итоге мышцы подростка содержат значительное количество воды в ущерб белкам, жирам и минеральным солям [217].

Следующим примером гетерохронии выступает появление непропорциональности частей тела подростка. Так, сначала активно увеличиваются в длине руки, а затем ноги. Туловище значительно уступает в темпах развития, и в результате наблюдается отставание размеров внутренних органов, не гармонирующих с ростом и весом ребенка. Однако, рост и развитие являются процессами взаимообусловленными, в связи с чем период бурного роста сопряжен с усложнением в строении тканей, внутренних органов, совершенствуются их функции. Это тот случай, когда количественные изменения приводят к появлению новых качеств [99]. Данный факт имеет далеко идущие последствия также для проявления физических качеств подростка. По мнению И.А. Аршавского физиологические изменения, происходящие в различные периоды развития человека, напрямую подчинены соответствующим процессам в скелетной мускулатуре. Согласно сформулированному физиологом энергетическому правилу скелетных мышц, имеет место прямая зависимость темпа и качества развития внутренних органов и тканей от характера и интенсивности работы мышц человека [53, с. 83-87]. Другими словами, под воздействием нервных импульсов (раздражению проприорецепторов) меняется строение и качество работы органов сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, повышается работоспособность нервной системы, в частности – головного мозга, образуются новые двигательные рефлексы. Рассмотрим подробнее развитие внутренних органов ребенка в период полового созревания.

Одни из наиболее важных объектов для внимания – это сердце и сосуды подростка. Мышечная ткань сердца развивается в подростковом возрасте неравномерно с частой сменой ускорения и замедления данного процесса. Заметно увеличивается масса желудочков сердца; медленнее идет процесс утолщения его стенок. По своей микроструктуре сердце в подростковом возрасте становится похожим на сердце взрослого. Резкий рост сердца может приводить к так называемому «сердцу подростка», когда сердце работает мощнее, в то время как сосуды еще не достигли нужного размера. В результате могут появиться характерные шумы в сердце, отдышка, учащение или замедление пульса, головные боли, что всегда сигнализирует о недопустимости серьезных физических нагрузок. Однако, для второй стадии полового созревания характерно замедление темпов роста сердечной мышцы, сопровождающихся активным ростом тела в длину. Данное несоответствие приводит к невозможности сердца в полной мере покрывать потребности растущего организма [99]. Отмечается высокая по сравнению с сердцем взрослого человека частота сердечных сокращений, остро реагирующая на физические нагрузки и душевные переживания [114].

Относительно скорости кровотока в этом возрасте необходимо отметить его временное снижение, оказывающее существенное влияние на кровообращение мышц, головного мозга и других органов. В связи с еще узким протоком сосудов тела относительно возросшей мощности

сердца подростка, при выполнении физической нагрузки создаются условия для повышения артериального давления. Таким образом, не рекомендуется использовать в качестве тренировочных средств силовые упражнения, требующие натуживания, резкие движения, способные нанести вред сердечно-сосудистой системе ребенка [108, 217].

Начиная с 10 летнего возраста для мальчиков свойственен брюшной тип дыхания, у девочек наблюдается брюшной и грудной. Для второго этапа полового созревания характерно торможение в приросте легочных объемов и некоторое снижение функциональных возможностей дыхательной системы. В свою очередь активный рост тела, увеличение размеров грудной клетки приводит к изменениям показателей жизненной емкости легких [217]. Доказано, что у регулярно занимающихся спортом подростков жизненная емкость легких выше, чем у их «неспортивных» товарищей. Во многом росту данного показателя способствует постоянное использование упражнений аэробного характера (бег, плавание, лыжи, гребля), а также движения с размахом и раскрытием грудной клетки. Важно отметить тот факт, что у тренированных подростков остаточный объем воздуха (воздух, остающийся в легких после полного выдоха), в среднем меньше, чем у остальных детей в процентном соотношении. То есть, дети, усиленно занимающиеся физическими упражнениями или спортом, обладают способностью выполнять наиболее полный выдох [62].

В подростковом возрасте продолжает уменьшаться частота дыхания. По данным И. А. Аршавского [53], в 6 лет этот показатель равен 26, в 10 лет – 20, в 14 лет – 17 дыхательных движений в минуту. Уровень вентиляции легких напрямую зависит от интенсивности выполняемой физической нагрузки. Взрослея, дети в состоянии выполнять все большие нагрузки, которые приводят неизбежно к усилению вентиляции легких. Тем не менее, точно не установлено, влияют ли занятия спортом и физической культурой на показатели вентиляции легких у подростков. Напротив, известно, что при выполнении интенсивной физической нагрузки, на фоне усталости у детей эффективность использования кислорода может снижаться.

Несовершенство работы нервной системы в подростковом возрасте может приводить к некоторым физиологическим сдвигам, носящим временный характер [255]. Это могут быть головокружения, тошнота. При вынужденном сохранении статических поз могут наблюдаться бледность кожных покровов, или наоборот – резкое покраснение, обмороки, спазмы в области живота [217]. Напротив, деятельность скелетной мускулатуры (тонус мышц) оказывает непосредственное влияние на процессы торможения в нервной системе, обеспечивающие эффективность статических положений и вообще координацию движений тела в пространстве [146]. Таким образом, немаловажным является активное использование средств физической

культуры для минимизирования воздействия физиологических сдвигов в организме подростков на данном этапе развития [157, 229].

Другой особенностью развития нервной системы в подростковом возрасте является повышенная психологическая возбудимость. Резкая смена настроения, противоречивость взглядов, излишняя агрессивность, или замкнутость, апатия, депрессивные состояния – это часто встречающаяся внешняя картина поведения детей в подростковом возрасте [236]. Известно, что избежать подобных негативных проявлений в психике помогает четкое расписание дня школьника, где обязательным условием является присутствие занятий физической культурой, спортом. Объяснением является тот факт, что активная двигательная деятельность является одним из наиболее эффективных методов снятия нервного напряжения и выработки эндорфинов, оказывает благоприятное воздействие на гормональный фон в целом [213].

Обмен веществ в данном возрасте полностью подчинен изменениям в работе желез внутренней секреции – половых и щитовидной. Формирование данных желез приводит к значительным внутренним и внешним трансформациям в ребенке. Так, активность гормонов щитовидной железы провоцирует резкие подъемы энергии, а затем такие же спады, физическую усталость. Тесная связь эндокринной и нервной систем у подростков вызывает повышенную возбудимость, расстройство сна, частую умственную утомляемость [213].

Под воздействием половых гормонов происходят самые значительные внешние перестроения, как у девочек, так и у юношей, но с разницей в 1-2 года. Это появление вторичных половых признаков, наступление менструации и поллюций. У мальчиков понижается голос в результате роста гортани и соответствующего удлинения голосовых связок [176]. Считается, что физические или психологические перегрузки могут помешать нормальному развитию желез внутренней секреции и, как следствие – отрицательно сказаться на формировании половых признаков. Среди детей, занимающихся теми видами спорта, где предусмотрена в силу его особенностей ранняя специализация, чаще наблюдаются замедленное половое созревание, периодическое или полное исчезновение менструаций у девочек [69]. В то же время, здоровый образ жизни, оптимальная двигательная активность, напротив, помогают в благополучном прохождении этапа «гормональных бурь» [62].

Еще одна важная особенность полового созревания – часто имеющая место существенная разница между темпами его наступления у детей. Так, в 14 лет одни подростки могут выглядеть совсем сформировавшимися, в то время как у их сверстников могут быть не сформированы вторичные половые признаки. В данном случае значение имеет биологический возраст ребенка, что немаловажно, как при дозировании физической нагрузки, так и при осуществлении спортивного отбора [223].

Подростковый возраст является одним из трех периодов развития ребенка, когда наиболее активно увеличиваются в размере органы пищеварительной системы. Уже к 14 годам процесс прорезывания постоянных зубов полностью завершается. Параллельно с быстрым ростом тела усиленно развиваются желудок, кишечник, поджелудочная железа и другие органы, участвующие в пищеварении. Расположение органов пищеварительной системы к возрасту 12-14 лет соответствуют показателям взрослого организма. В силу того, что наблюдается интенсивный рост тонкой кишки, однако, и одновременная их слабость, у подростков существуют риски заворот кишок. Печень к 15 годам может достигать массы 1300 г. Интенсивно развивается поджелудочная железа. В начале подросткового возраста поджелудочная железа завершает свое морфологическое развитие, а к 16 годам функционально соответствует органу взрослого человека [217].

Важно отметить, что в подростковом возрасте легко формируются условные пищеварительные рефлексы. В связи с чем, это благоприятный период для нормализации режима приема пищи. В данном процессе наравне с родителями должны участвовать и педагоги. Так, при составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать тот факт, что подросток должен иметь возможность принимать пищу неторопливо; а временной интервал между учебными занятиями в школе и тренировочными занятиями в секции должен быть достаточным для того, чтобы физические нагрузки не мешали процессу пищеварения [62].

Все научные достижения в области возрастной физиологии являются той основой, на которой базируются в последующем все подходы к осуществлению физической подготовки человека, в том числе и детей такого непростого – подросткового возраста. По-особенному протекающие физиологические процессы существенно влияют на особенность динамики развития физических качеств. Одни качества как бы приостанавливаются в развитии в этом возрасте, другие – напротив, получают мощный гормональный толчок, соответствующий сензитивному периоду.

Итак, наряду с внешними и внутренними перестройками, изменениям подвергаются также и физические качества. Как отмечалось выше, мышечные волокна подростка по своим качественным характеристикам значительно уступают таковым взрослого человека. Причина кроется в усиленном росте, за темпом которого не успевают энергетические процессы. В итоге энергетический обмен становится менее устойчивым, однако, более напряженным. В случае любых дополнительных нагрузок митохондрии вынуждены работать более напряженно, обеспечивая клетку АТФ за счет окисления жиров и углеводов. Примером может служить любая непривычная физическая нагрузка, более интенсивная, чем обычно. В такой ситуации, в организме происходит активизация более эффективных, но менее экономичных процессов за счет анаэробного гликолиза. В итоге нарушается гомеостаз, снижается время эффективного



выполнения нагрузки. Другими словами – у подростков снижаются показатели выносливости и работоспособности [62].

В то же время, исследование уровня выносливости подростков, находящихся на второй стадии полового созревания и занимающихся спортом и тех, кто ведет обычный образ жизни, показывают значительное отставание вторых по данному качеству. Объяснение заключается в приспособительных реакциях детей, регулярно получающих физическую нагрузку, что позволяет им легче преодолеть данный этап развития [258]. Однако, если рассматривать выносливость подростков при организации спортивной (соревновательной) деятельности, то необходимо знать о наличии значительного ограничения их аэробных возможностей даже по сравнению с детьми более младшего возраста. Большинству подростков в силу своих временных особенностей с большим трудом осваиваются упражнения на выносливость, практически отсутствует прирост результатов в циклических упражнениях [230]. Чего нельзя сказать о быстроте.

Быстрота является таким физическим качеством, сензитивный период развития которого весьма ограничен по срокам. Именно, период начала полового созревания – это тот возраст, в котором создаются природой самые благоприятные условия для развития быстроты. Биохимические процессы, происходящие в мышечной ткани, обуславливают успешное выполнение подростками упражнений скоростно-силового характера [109]. Содействуют проявлению быстроты процессы возбуждения, преобладающие над процессами торможения в деятельности нервной системы [217]. В итоге, в отличие от упражнений на выносливость, упражнения, связанные с проявлением быстроты, даются подросткам легче как физически, так и психологически. В связи с тем, что высокий уровень развития быстроты является базой для проявления скоростно-силовых качеств и ловкости, важно не упустить этот возраст для дальнейшего физического совершенствования [109, 232]. Так, высокие показатели быстроты с 10-15 лет являются основой для проявления силы. В итоге в возрасте 11-14 лет протекает самый чувствительный период для развития скоростно-силовых способностей. Яркое проявление скоростно-силовых способностей у подростков – это та причина, по которой многие специалисты начинают отбор в таких видах спорта, как легкая атлетика, многие спортивные игры, единоборства [94].

В силу несовершенства опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, развивать быстроту в подростковом возрасте рекомендуется с помощью игрового и соревновательного методов. Также эффективным становится повторный метод [235]. Применение же наиболее действенных для развития быстроты силовых упражнений взрывного характера и движений, требующих сильного напряжения, рекомендуется отложить до наступления старшего

школьного возраста [109]. Применение силовых упражнений при воспитании, собственно силы – неизбежно, но также имеет свои нюансы в подростковом возрасте.

Известно, что подростковый возраст, а именно – 14-15 лет – наиболее благоприятный возрастной период для начала развития силы. За данный период развития процент мышечной массы по отношению к общей массе тела увеличивается почти на 50%. В итоге, уровень развития общей силы к концу подросткового возраста может достигать показателей взрослого человека. Однако, относительную силу юноши и девушки уже в 13-14 лет демонстрируют на уровне взрослых. В то же время, данные показатели касаются лишь структуры мышечной ткани и ее зрелости. Совершенствование же сократительных способностей мышечных волокон может проходить еще долгие годы [258].

Учитывая неравномерность развития силы мышц у подростков, следует периодически проводить тестирование во избежание получения травм. Первые тренировки для развития силовых способностей должны содержать упражнения с массой собственного тела. Это объясняется тем, что у подростка необходимо сформировать сначала технику движений с отягощением, а затем только приступать к основному упражнению во избежание травмы, а также недопущения технических ошибок. При этом особое внимание рекомендуется уделять мышцам корсетной зоны, отвечающим за стабильность при движении [109].

Гетерохронность в росте различных частей тела у школьников-подростков может стать причиной снижения уровня ловкости. Для большинства учащихся средней школы наступает период «неловкости» движений, их угловатости. В период резкого скачка в показателях роста у данных детей наблюдается нарушение даже регуляция движений при ходьбе [62]. В то же время, известно, что к началу подросткового возраста двигательный анализатор находится на стадии морфологического дозревания. В мышечном аппарате достигают полного развития двигательные и чувствительные окончания [119]. Таким образом, несмотря на то, что подростки не демонстрируют высокие показатели ловкости, организм в целом должен получать сложно-координационную нагрузку, что создаст благоприятную основу для овладения в дальнейшем большей школой движений.

Достаточный уровень развития общей ловкости, включающей различные координационные способности, при занятиях спортом и в случае получения травмы поможет подростку с успехом сменить квалификацию. Так, по некоторым данным период 10-13 лет является одним из самых удачных для развития координации, к которой относятся различные ее характеристики: ритм, ориентация в пространстве, баланс [62]. В связи с тем, что качественные характеристики ловкости напрямую зависят от уровня развития быстроты и гибкости, можно

предположить, что при организации учебно-тренировочного процесса оптимальной будет комплексная подготовка.

Период детства до наступления старшего школьного возраста является благоприятным временем для направленного развития гибкости ребенка. К 13-15 годам показатели гибкости достигают максимума [217]. Важная роль гибкости для проявления выносливости, прироста силы, развития быстроты и ловкости является объяснением предусмотренного природой значительного по продолжительности сензитивного периода для ее развития, затрагивающего все детство от 4 до 15 лет. Однако, упустив момент, развивать гибкость после прохождения этапа полового созревания весьма проблематично [253]. В связи с тем, что в подростковом возрасте увеличивается уровень силовых способностей, можно предположить, что параллельно положительная динамика будет наблюдаться в результатах активной гибкости. Напротив, лишнее напряжение в мышцах в период полового созревания может негативно сказываться на пассивной гибкости. Следовательно, преследуя любые спортивные результаты, важным является развитие гибкости в подростковом возрасте, в особенности, если на более ранних этапах развития ребенка не велась подобная работа.

Обобщая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть приоритет комплексной физической подготовки в физическом воспитании детей среднего школьного возраста [229]. Согласно известным данным, выполнение разноплановых упражнений может создавать условия для гармоничного физического развития, предупредить «однобокость» физической подготовки, обеспечить подростка оптимальным уровнем развития физических качеств, необходимым для последующей жизни. В то же время, как показывают исследования специалистов в области физиологии и физической культуры, при организации любого учебно-тренировочного процесса с подростками важно учитывать биологический возраст воспитанников.

Наиболее ярко различия в биологическом возрасте детей отмечаются в подростковом возрасте. Ближе к окончанию школы подобные различия сходят на «нет». В среднем школьном возрасте данный аспект индивидуальных особенностей каждого человека играет одну из главных ролей в его дальнейшем становлении как личности. Соответствие же, либо нет, педагогических воздействий в это время уровню физического, социального и психологического развития ребенка определяет их успех.

Внимание ученых к феномену акселерации было обращено в 60-е годы двадцатого века. Дети с ускоренным темпом развития появились по наблюдениям в первое послевоенное десятилетие. Позже, спустя всего лишь 10 лет волна акселерации исчезла. В связи с этим было установлено, что акселерация как массовое явление возникает периодически. Однако, в общем, в каждом классе школы всегда можно встретить несколько представителей данного типа. Это дети, половое созревание которых наступает раньше их сверстников и опережает средний график на 1-

2 года, раньше происходит смена молочных зубов [99, 119]. Естественно, акселерация сопровождается также более быстрыми темпами роста тела и окостенения скелета. Специалистами в области физической культуры многие годы предпринимаются попытки учета индивидуальных особенностей акселераторов при организации занятий физическим воспитанием. В основном, акцент ставится на изменении норм оценки данных детей, так как физическая нагрузка, рассчитанная на среднестатистических школьников, подросткам, опережающих своих сверстников, дается без лишних трудностей [231]. Неплохим решением является использование таких особенностей развития детей для оптимизации педагогического процесса. Например, акселераторы могут с успехом возглавлять группы школьников, быть капитанами команд, выполнять функции физкультурных организаторов, быть своеобразным примером для подражания.

Сложнее обстоит вопрос с индивидуальными особенностями ретардантов. Дети, запаздывающие по среднестатистическому графику в уровне взросления, как правило, испытывают трудности с освоением школьной программы, в особенности по физической культуре. Так, в подростковом возрасте по причине отставания в росто-весовых показателях ретарданты могут демонстрировать низкие результаты в беге, прыжках, и как следствие – в спортивных играх, требующих успешного выполнения данных двигательных действий. Похожая ситуация в проявлении силы. Из-за небольших по сравнению со сверстниками физиологических поперечников мышц эти подростки с трудом исполняют упражнения для развития относительной и общей силы. Учитывая довольно продолжительный период развития гибкости, ретарданты не должны уступать по этому показателю сверстникам. Снижение уровня выносливости и ловкости в подростковом возрасте у медиантов наблюдается также и у ретардантов, но с индивидуальным запозданием (возможно, в начале старшего школьного возраста). Однако, на этапе отбора важным является тот факт, что неярко проявление физических способностей к занятиям определенными видами спорта может смениться у данных детей высокими показателями через 2-3 года, а также долголетием в спорте в отличие от акселераторов [46, 62, 94].

Таким образом, нельзя утверждать, что особенности организма, его функций у подростков – это несовершенство, так как каждый возраст характеризуется своеобразными процессами перестроек. Подростковый возраст принято называть сложным с точки зрения возможностей педагогических воздействий, однако, по той же причине это и самый интересный для изучения период развития человека. Можно сказать, что это важный переломный момент, успех преодоления которого подростком полностью зависит от взрослых, а именно - от их компетентности в вопросах физиологии и психологии детей.

Как оказалось, непропорциональность и гетерохронность в развитии организма в подростковом возрасте – это лишь кажущееся на первый взгляд несовершенство природы. Анализ

литературы показал, что такие темпы и последовательность всегда имеют свое объяснение и необходимы с позиции сохранения здоровья организма. Так, высокие темпы развития крупных мышц корсетной зоны обеспечивают стабильность позвоночника, в то время как увеличиваются в размере конечности и снижаются показатели ловкости. Установлено также, что в подростковом возрасте целесообразно развивать все физические качества, ставя особый акцент на ловкости, гибкости и быстроте. Таким образом, на первый план выходят такие средства физического воспитания, которые предполагают комплексное воздействие на организм детей [229]. Не случайно, преследуя данную цель, педагоги используют игру, достоинства которой заключаются, кроме всего прочего, в неперенном положительном влиянии на личность ребенка.

## **1.2. Особенности потребностно-мотивационной ориентации подростков в контексте спортивно-игровой деятельности**

Успешность педагогического воздействия, направленного на качественные изменения в личности ребенка, всегда зависит от его возрастных особенностей, в частности, от тех изменений, которые подчинены природе. Так, в процессе взросления меняются потребности ребенка; они могут быть весьма разнообразными в зависимости от характера, воспитания, социальных условий [152]. Особый интерес представляют социальные потребности подростков, трансформация которых происходит быстрыми темпами в их возрасте.

О том, что потребности и мотивы человека оказывают важнейшее влияние на поступки человека известно давно. Как важнейшая движущая сила – побуждение, раздражение, неудовлетворенность – потребности являются основой любого созидания, движения, осознанной траты энергии. Своевременное удовлетворение социальных потребностей имеет колоссальное значение для дальнейшего становления личности подростка и удачного перехода его во взрослую жизнь [178]. В то же время, в случае фрустрации, эффект может быть противоположным. Так, например, установлено, что фрустрационные реакции тесно связаны со случаями агрессивного поведения в подростковом возрасте, возникновением конфликтных ситуаций [126].

Потребность – это наиболее сложная категория для внесения коррекций с помощью педагогических средств [131]. Однако, тесная связь потребностей и мотивов делает возможным опосредованное воздействие на личность ребенка, формируя у него «правильную» мотивацию.

Еще одной важной категорией, представляющей собой направленность освободившейся энергии в результате возникновения потребности, является мотивация. Характер мотивации определяется рядом внешних и внутренних факторов [171]. Принято считать, что любая активность ученика, его успехи, или только стремления к ним, обусловленные внутренними мотивами, всегда – положительное явление. Наоборот, деятельность, побужденная сложившимися внешними факторами, приносит хоть и видимый, но не столь надежный результат для личности ученика. Следовательно, первостепенной задачей при работе с детьми, в особенности среднего школьного возраста, является ориентация на их внутренние мотивы, для чего необходимо иметь четкое представление об особенностях личностного развития подростков.

Подростковый возраст связан с прохождением кризиса 13 лет согласно возрастной периодизации Л.С. Выготского [82]. Причина сложности данного возрастного периода, присутствие страха перед ним у большинства родителей и педагогов кроется в том, что именно в это время происходит формирование у ребенка норм коммуникации, построение общения с взрослыми и сверстниками. Необходимо признать, что часто конфликт возникает по причине несоответствия общей атмосферы в школе, а также методов, которые используют педагоги, в ведущей деятельности подростка и ее потребностями. В то же время доказано, что хорошим условием для развития «движущих сил» (потребностей и мотиваций), является совпадение целей образовательного процесса с интересами самого ребенка [178]. Для создания таких условий педагоги всегда использовали наиболее эффективные средства. Одним из таких средств является игра.

Педагогический и психологический подход к предназначению игры раскрывает многие ее возможности в деле трансформации личности человека. Так, исходя из потребностей подростков, желании социализироваться, при использовании самых различных формы социальной и учебной деятельности, необходимо создавать условия, обеспечивающие плавный переход от детства к отрочеству, минимизируя последствия кризисного периода [152]. Для детей школьного возраста игровая деятельность (подвижные и спортивные игры) является одной из основных. При переходе в подростковый возраст дети начинают проявлять интерес к спортивным играм, как наиболее развитой форме подвижных игр [124, 139,153].

В рамках школьного физического воспитания для детей гимназического цикла предусмотрены внеклассные занятия в спортивных секциях, где преимущественно практикуются спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и др. в соответствии с программой дисциплины). Делая выбор в пользу того или иного вида спорта, дети руководствуются, в первую очередь, своими социальными потребностями. Поэтому очень важно более детальное рассмотрение

основных социальных потребностей подростков в плане возможного влияния занятий спортивными играми на их потребностно-мотивационную сферу.

Для подростка, как, впрочем, и для человека любого другого возраста, потребность во внимании и поддержке является одной из самых важных. Для подростка очень значимым является понимание того, что в него верят и готовы направить на достижение его целей силы, пожертвовать собственным временем, поделиться своей энергией. Внимание и поддержка играют огромную роль в дальнейших успехах ребенка в любых областях [182].

Так, в подростковом возрасте на второй план уходит опека со стороны учителя, авторитет педагога пересматривается [178]. Известно, что мальчики-подростки нуждаются в опеке со стороны девочек, в то время, как девочки-подростки испытывают потребность в заботе о мальчиках [80]. Важное значение имеет психологическая поддержка со стороны близкого взрослого. Для ребенка наиболее приемлемая такая форма поддержки, как одобрение и акцент на положительные стороны его личности. Еще одна важная позиция относительно поддержки – это обязательная безусловность принятия ребенка. Другими словами, принятие ребенка таким, каким он является вне зависимости от степени его успешности или верности его поступков, представляет собой важную составляющую на пути полноценного развития личности. Тем самым, поддержка может напрямую влиять на повышение самооценки подростка [87].

Так, находясь на весьма непростом этапе своей жизни, испытывая частые смены идеалов, выбирая порой разные цели, претерпевая неудачи, подростку необходимо знать, что в трудную минуту ему окажут поддержку. Принимая любовь другого человека, к ребенку приходит понимание важности данного чувства, таким образом, он учится принимать чувства других людей. В большинстве случаев, в дальнейшем дети повторяют такое поведение зеркально [204]. Когда внимание и поддержка исходят от родственников – это один из самых оптимальных вариантов [256].

Наряду с поддержкой взрослых, в сознании подростка особое место занимает внимание сверстников. Однако, несмотря на то, что построению отношений в школьном коллективе отводится одна из главных ролей, многие подростки именно здесь испытывают трудности. Причина может крыться в том, что ребенок не только взрослеет сам, но и наблюдает за тем, как взрослеют его одноклассники. Если поведение взрослых является более или менее статичным, то поступки, реакции, эмоции сверстников порой бывают непредсказуемыми [142]. Добиваться внимания в свой адрес ребенок может самыми разными способами. Из-за проблемы идентичности себя, ролевой неопределенности подросток может демонстрировать такое поведение, как агрессия, замкнутость, повышенный интерес к противоположному полу, что, несомненно, меняет их взаимоотношения со сверстниками

И все-таки, по мнению А.Н. Леонтьева (2005), вопреки многим сложностям, испытываемым в общении, качество дальнейшего психического развития подростка напрямую будет зависеть от характера ведущей деятельности в этом возрасте. Ученый объясняет данную зависимость тем, что именно в процессе ведущей деятельности у ребенка формируются необходимые в дальнейшем качества, в ней они овладевают важными навыками на этом этапе развития [158]. Задача педагогов в такой ситуации создать условия для полезной деятельности детей, в процессе которой в том числе могут формироваться гармоничные взаимоотношения между школьниками, предложить им такие средства, благодаря которым они смогут, как проявить себя, так и заметить, и принять других.

Необходимость отметить, что постоянное вступление во взаимоотношения со сверстниками в спортивных играх, в то же время добровольный характер этих взаимодействий – то, что отличает данное средство от многих других [145]. С этой же позиции можно объяснить популярность спортивных игр в подростковой среде. Так, подросток осознает, что для достижения цели в игре ему необходимо входить во взаимодействие со сверстниками, однако, характер и стиль его действий добровольный, творческий.

С целью нормализации психологической атмосферы в сообществе подростков, занятия спортивными играми при компетентном руководстве могут сплотить группу детей, выявить неформальных лидеров, психологически «оздоровить» коллектив [117, 141]. Решающее значение в данном случае играет преследование коллективом одной цели, что, несомненно, вынуждает детей действовать сообща, учитывать слабые и сильные стороны каждого, когда конечный результат зависит не только от тебя, а от коллектива в целом. Если в начале занятий нередко имеют место обоюдные упреки в случае неудач, то с приобретением игрового опыта к юным спортсменам приходит понимание необходимости поддержки друг друга для достижения успеха [96]. Таким образом, в процессе спортивно-игровой деятельности подростки не только получают поддержку, но и понимают важность ее для других людей.

Так называемая, «реакция группирования» в подростковом возрасте толкает детей в поисках общения со сверстниками на объединение в различные группы. В этот период важно обрести референтную группу, а также быть принятой ею [152]. Занимаясь в секции, школьники являются частью спортивного коллектива (малой группы), объединенного одним увлечением, на фоне чего образуются дружеские связи, так называемая неформальная структура группы [96]. Дружеские чувства – это дополнительный источник внимания, часто обеспечивающий эмоциональную защиту для ребенка. В свою очередь, обретая друзей благодаря определенной деятельности (в нашем случае – спортивной деятельности), подросток пробует на себе чувство



ответственности, заключающееся в необходимости соответствовать ожиданиям друга, быть лучше взамен на внимание и поддержку с его стороны .

Отсутствие неформальных отношений, когда члены коллектива общаются только в соответствии с инструкцией, может приводить к конфликтам в спортивной группе. В то же время, у дружеских привязанностей в спортивной группе есть одна особенность – данные чувства не должны мешать формальной стороне отношений, иначе команда перестанет выполнять те задачи, для решения которых она создавалась [26, 96]. Таким образом, находясь в спортивном коллективе, подростки должны придерживаться определенных правил и границ в поведении, что является еще одной важной социальной потребностью в этом возрасте.

В то время, как подростки демонстрируют протест или даже бунт по многим социальным вопросам, успех их социализации в значительной степени зависит от четко выстроенных взрослыми границ, указаний и правил. Таким образом, ребенку легче избежать деструктивного поведения. Однако, процесс определения границ непростой и может приводить к конфликту, связанному во многом с развитием взрослости [270].

С целью определения границ и правил относительно поведения многие родители решают определить своего ребенка в секции по интересам. Кроме любимого занятия, тинейджер получает незаметную для себя заботу, заключающуюся в контроле со стороны педагога и коллектива сверстников. Важно, что управление в спортивной команде осуществляется с двух сторон – решениями и действиями руководителя, а также лидера команды, что делает данный процесс весьма эффективным [131].

Сами условия участия в спортивных играх, собственно, формируют границы поведения ребенка через правила игры. Первое, с чем сталкивается ребенок, начиная заниматься в секции – необходимость следовать правилам, пытаясь достичь цели. За любым нарушением правил игры следует наказание. К нарушениям могут относиться как личные действия, так и действия против соперников, совершенные не по инструкции. В итоге результат в спортивной игре полностью зависит от личной дисциплины каждого спортсмена. Встречаясь регулярно с такими ограничениями в процессе занятий и выступлений на соревнованиях, к подростку приходит понимание важности правил, он может проецировать определенные границы поведения по образцу в других видах деятельности: учебе, семье, дружбе.

Стремление к четко обозначенным границам в поведении и поступках часто является причиной поиска цели, нечеткость обозначения которой определяет во многом поведение подростка. И, напротив, по мнению Л. И. Божовича (1995), ориентация на отдаленные цели делает личность ребенка подросткового возраста более устойчивой [71].

Главной целью занятий в спортивной секции являются спортивные достижения. Так, победа на соревнованиях требует тщательной подготовки, дисциплины, собранности. Подросткам четкое формулирование целей дается очень непросто. К тому же для достижения цели необходимо реалистично оценить свои возможности, выстраивать отношения в спортивной среде [20, 26, 73]. Все эти факторы стимулируют у подростка формирование самосознания, заставляют организовывать свое свободное время, обязывают социализироваться. Несомненно, спортивная деятельность, связанная с физическими и психическими нагрузками, приводит к раннему взрослению [186].

Мощнейшее психологическое воздействие на личность оказывают выступления на соревнованиях [20]. Соревнования – это, как правило, испытание для стеснительных подростков, не любящих излишнее внимание к себе. Однако, это необходимый опыт, преодоление себя. Подростки, нуждающиеся в публичности, наоборот находят в соревновательной деятельности ту дозу внимания, на которую они рассчитывают в случае удачного выступления. К тому же соревнования – это всегда незабываемые эмоции, новые и интересные жизненные ситуации, потребность в которых дети подросткового возраста испытывают особенно [171]. Вообще, наличие интереса для подростка является одним из главных двигателей личностного развития и самореализации в дальнейшем [51]. Следовательно, и ориентир на участие в соревнованиях, настрой на победу могут выступать движущей силой для самосовершенствования.

Занятия спортивными играми также могут представлять интерес для школьника в качестве средство дополнительной физической подготовки [24, 38]. Не секрет, что в подростковом возрасте в характере ребенка ярко проявляется подражание взрослым, в основном через внешний облик, обретение сексуальной привлекательности. Стремление к физическому совершенству может выходить на первый план [152]. Таким образом, основой желания посещать спортивную секцию может быть внешняя мотивация. Как и все внешние мотивации, она – не надежная, поэтому задача педагога, в данном случае, создать условия для внутренней мотивации к занятиям спортом.

Еще одна мотивация, заставляющая детей в подростковом возрасте заниматься в спортивной секции – это общение с детьми противоположного пола. Такая мотивация характерна для детей-акселератов и может быть не всегда осознанной [255]. В связи с этим можно предположить, что одновременные занятия юношей и девушек хоть и привлекательны для подростков, однако, обладают низкой эффективностью.

Подростки испытывают постоянную потребность в развитии и обучении через жизненную практику. Наступает тот возраст, когда ребенку хочется принимать самостоятельные решения, напрямую влиять на свою судьбу [178]. Однако, с усложнением мироустройства в целом, реальная самостоятельность подростка отодвигается во времени. В свою очередь, занятия любимым делом

в этом возрасте, в том числе спортом, могут по-разному влиять на процесс социализации [41, 178]. Так, известно, что ранняя специализация в спорте не всегда способствует социально-психологической адаптации по причине совпадения с периодом личностного развития. В то же время установлено, что спортивные успехи для девочек являются формирующим фактором уверенности в возможности контролировать многие аспекты своей жизни. Таким образом, подростки-спортсмены видятся более уверенными при планировании своего будущего [186].

Опросы детей среднего школьного возраста, проведенные в последние годы, указывают на прямую связь между их мотивацией достижения и развитием коммуникативных способностей, что лишний раз доказывает важность социализации для подростков. Успешная социализация – это, в первую очередь, развитие качеств, необходимых для построения отношений с окружающими [74]. Так, например, проявление в игровых ситуациях сотрудничества и соперничества не только ярко демонстрирует положительные и отрицательные черты микроклимата в классе, школе, но также может моделировать новые связи между детьми. Игра, по сути, является некой моделью потенциальных жизненных обстоятельств, когда одни игроки – это товарищи, а другие – противники. Таким образом, для достижения победы необходимо умение принимать решения, исходя из возможности сотрудничать, а также соперничать в пределах правил [145].

Согласно исследованиям психологов последних лет, для современных подростков весьма важно самоосуществление в виде самореализации, однако, лучше всего дается им самовыражение, демонстрация себя [20, 26, 51]. Одним из преимуществ спортивных игр является допустимость выполнения различных ролей в процессе занятий. Таким образом, реализация себя в качестве нападающего, защитника, капитана команды – прекрасный вариант для проведения занятий с группой школьников. Имея представление о личностных качествах ребенка, педагог в состоянии распределять роли таким образом, чтобы подросток смог продемонстрировать лучшие стороны своего характера, при этом чувствовать себя комфортно. Так, обладая на данный момент лидерскими качествами, подросток с легкостью может справляться с ролью капитана команды. В то же время, можно использовать спортивные игры в целях коррекции поведения. Например, детям застенчивым, с трудом вступающим в спортивную борьбу, наоборот, предлагать игру в качестве нападающего, стимулируя тем самым у него недостающие бойцовские качества, качества лидера [133].

Многие стремления и мечты, возникающие в подростковом возрасте, исходят из желания получить признание и уважение. Чаще всего данное желание ребенка продиктовано неудовлетворенностью социальным статусом в коллективе сверстников (школа), или в семье. Для подростка принятие в референтную группу является важным этапом на пути к самосознанию. К примеру, высокий социальный статус в школе является отправной точкой для дальнейших

успехов, закладывает прочную основу для обретения уверенности в себе. Мнение коллектива в этом возрасте так велико, что подростки могут попадать под влияние толпы, «наступая на горло» своим принципам, заложенным воспитанием, предавать близких людей [256].

Огромное значение в деле получения уважения и признания могут иметь занятия спортом [16, 20, 42]. Во-первых – это новый коллектив, в котором можно создать о себе новое представление, зарекомендовать себя в новом качестве. Во-вторых, в спортивной команде можно добиться уважения, как через высокие спортивные достижения, так и благодаря таким свойствам личности, как открытость, доброта, эмпатия. Однако, как и в любом другом коллективе, в группе спортсменов также определяются свои лидеры и аутсайдеры. Лидеры бывают формальные и неформальные. Если формальный лидер назначается руководством и имеет четкий круг обязанностей, то лидер неформальный – это человек, завоевавший уважение и признание самим коллективом в чрезвычайных обстоятельствах, ответственных моментах, например, на важных стартах. Аутсайдеры в спортивном коллективе занимают низкий статус и это нежелательная роль. Сами аутсайдеры могут, как пренебрегать мнением коллектива, быть агрессивными, так и испытывать подавленность своей ролью и желать изменить свой социальный статус в лучшую сторону [26, 96].

Подросток, добившийся результатов в любимом деле, благодаря своим усилиям, вызывает восхищение у сверстников, педагогов и родителей. Такая перспектива быть признанным и заполучить уважение окружающих делает занятия спортом очень привлекательными для подростков.

Занятия спортивными играми предоставляют подростку широкие возможности для *творческого самовыражения*. По большому счету это наиважнейшая из потребностей, способствующая общему социальному благополучию. Если ребенок находит возможность для собственной творческой самореализации, то сможет воплотить в жизнь и остальные свои стремления. Это и удовлетворение потребности в уважении и признании, достижение поставленных целей и многие других. Игра по своей сути – это творческий процесс. Virtuозом своего дела можно назвать не только музыканта и актера, но и игрока футбольной, волейбольной, баскетбольной команды. Так, сходство подвижных игр с искусством побуждает ученых к внедрению данных средств физической культуры в другие области образования для формирования творческих способностей [227].

В пользу положительного влияния определенных видов физической нагрузки на творческую активность человека говорят современные исследования, согласно которым эффект суперкомпенсации характерен не только для показателей уровня физической подготовленности, но и затрагивает психические процессы: мышление, память, восприятие, устойчивость внимания

[95]. Так, известно, что у школьников 14-15 лет хорошо коррелируют между собой скорость бега по дистанции и умение быстро решать различного рода задачи, связанные с процессами мышления. А с возраста 16 лет упражнения, требующие проявления выносливости и прыгучести, стимулируют эти процессы [227].

Творческий характер игры объясняется отсутствием строгой регламентации действий участников. Достижение цели должно быть в пределах правил на фоне множества вариантов реализации задуманного. Так, одна и та же игра всегда протекает по-разному благодаря творческим решениям игроков, являющихся как бы сценаристами событий через все новые технические и тактические замыслы. В результате таких свойств спортивная игра всегда представляет интерес, как для игроков, так и для болельщиков [124, 145].

Связь игры с творчеством в то же время способствует удовлетворению потребности в удовольствии, а также в избытке сил В основе теории избытка сил, предложенной Р. Спенсером в 1897 году, лежит зависимость уровня культуры от развития человеческого общества. Так, согласно данной теории, игровая культура зарождалась при наличии свободного времени у человека [222]. Избыток сил, появившихся при наличии сводного времени, являлся следствием совершенствования условий труда. В свободное время человек предпочитал активно восстанавливать силы, получать удовольствие, в том числе при помощи игры.

Также, с точки зрения физиологии, подвижная игра, как и многие другие виды двигательной активности, в умеренных объемах и интенсивности психофизических нагрузок, приносит удовольствие занимающимся. Причина кроется в стимуляции через мышечную активность желез внутренней секреции. В результате в кровь поступают гормоны эндорфин, дофамин и другие, способствующие дальнейшим химическим процессам в организме. Попутно данные гормоны воздействуют на психическое состояние человека и проявляются в виде повышения настроения и улучшения самочувствия. В связи с этим, оптимальная физическая нагрузка при занятиях спортом, принося удовольствие, вызывает привыкание, становится потребностью [95].

Таким образом, получение удовольствия через двигательную активность является объяснением потребности в занятиях спортом. Человек испытывает ни с чем не схожие системные ощущения, принимая участие, например, в определенных спортивных играх, которые значительно влияют на его психику [91]. Системность же ощущений объясняется тем, что *использование игрового метода, в отличие от метода строго регламентированного упражнения, предполагает комплексную психофизическую нагрузку* [95].

Оптимальные физические и психические нагрузки создают устойчивость организма спортсмена, а также его психики к стрессам, что немаловажно в подростковом возрасте.

Считается, что подросток постоянно находится в состоянии стресса, а весь подростковый возраст можно назвать длинным переходом от детства к взрослости через стресс [178]. Главной стрессовой составляющей является, несомненно, пребывание в обществе сверстников, где очень важно уметь отстаивать свое мнение. Выразить свою позицию, даже отличную от большинства окружающих, может только уверенный в себе человек. Нехватка уверенности в себе порождает в дальнейшем невозможность самореализации в профессиональной сфере и личной жизни [74]. Публичное заявление о себе и о своем взгляде на явление, ситуацию иногда практически невозможно для большинства тинейджеров, о чем они могут сожалеть долгие годы, подбирая нужные слова для ответа, испытывать чувство незавершенности по причине своей робости.

Так, именно желание научиться постоять за себя является самым распространенным мотивом начала занятий спортом. Этим же мотивируются многие родители, приводя ребенка в спортивную секцию. Можно полагать, что умение бороться за победу, отстаивать позицию на площадке, на ринге, в любом первенстве может успешно проецироваться на остальные жизненные ситуации, не связанные со спортом. Тот факт, что спортсмены постоянно сталкиваются с публичностью, умеют бороться со страхом в тех видах упражнений, где присутствует риск для здоровья, вынуждены нести ответственность за исход соревнований, делает спорт привлекательным занятием для воспитания подобных качеств личности [260].

Обобщая вышеизложенное, можно судить о том, что подростковый возраст – период кризисный, связанный с формированием норм коммуникации и отношений со взрослыми и сверстниками. Успешность педагогического воздействия напрямую зависит от понимания возрастных особенностей ребенка, особенно потребностей, которые быстро трансформируются в подростковом возрасте. Своевременное удовлетворение социальных потребностей критически важно для успешной социализации и адаптации подростка.

Потребностно-мотивационная ориентация подростков имеет свои особенности, когда речь идет о спортивно-игровой деятельности. В связи с тем, что первостепенное значение в данном возрасте приобретают социальные потребности, ведущими занятиями ребенка становятся те, которые могут в полной мере их удовлетворить. Результаты изучения доступной нам литературы позволили определить формирующий потенциал спортивно-игровой деятельности, как наиболее соответствующей потребностям и мотивам подростка в виду комплексного характера воздействия игры на личность ребенка, где необходимо проявление личностных качеств в целостном единстве – психофизических, психосоциальных, когнитивных и эмоционально-волевых.

### **1.3. Образовательные задачи секционных занятий по волейболу в**

## ГИМНАЗИЧЕСКОМ ЦИКЛЕ

Перспективы средств физической культуры в деле воспитания личности учащихся, а также их физического совершенствования несомненны. Однако, в связи с усложнением мироустройства, необходимостью анализа большого объема информации, удлиняется процесс социализации современных школьников. Возникающие по этой причине большие учебные нагрузки реализуются в основном на фоне гиподинамии и проведения большого количества времени наедине с учебниками, компьютерами и смартфонами. В итоге современные дети испытывают дефицит двигательной активности, а также живого общения со сверстниками. Беспокойство педагогического сообщества весьма обосновано и не заставляет себя ждать, поэтому исследователи предлагают различные варианты решения данной проблемы, когда учебный процесс в школе учитывает режим дня школьника, его интересы, а также сложившиеся традиции. Одним из таких решений является активное использование спортивных игр [31, 39, 165, 263].

Несмотря на то, что гимназический цикл образования предоставляет школьникам возможность приобретения основ техники и тактики спортивных игр, на момент окончания школы большинство выпускников не владеют прочными навыками игры, вопреки большому желанию. Исключением не является игра волейбол. В школе на занятиях по физической культуре волейбол культивируется широко, как вид спорта, входящий в олимпийскую программу и имеющий огромную популярность во всем мире. В спортивном аспекте, это технически и тактически сложная игра, поэтому далее речь пойдет о целесообразности секционных занятий по волейболу для детей среднего школьного возраста, направленных на физическое совершенствование, а также о возможных перспективах воспитания психосоциальных качеств в процессе занятий, основываясь на современных научных достижениях.

Техническая подготовка в волейболе имеет свою специфику. В отличие от техники других спортивных игр, в волейболе спортсмен во время розыгрыша может лишь прикасаться к мячу, не ловить его, что удлиняет процесс обучения. Такие характеристики координации движений, как согласование сигнала, исходящего от зрительного анализатора к мышечными ощущениям и контроль над данным процессом, являются наиглавнейшими для волейболиста [11, 12, 14, 88]. Быстро развивающаяся картина игры на площадке и невозможность сдерживания ее темпа искусственно также предъявляет особые требования к скорости реакции. Развитие данных способностей наиболее активно протекает в младшем школьном возрасте. Сталкиваясь в сензитивном для этого качества периоде с упражнениями, в которых ярко проявляется ловкость, активно развивается и проприорецептивная чувствительность [217]. Тем самым, начиная заниматься волейболом в средних классах школы, ребенок уже имеет определенный уровень

координационной подготовки, готов к освоению техники владения мячом, оценивая в краткий промежуток времени характеристики движения снаряда и положение своего тела. Данное условие имеет значение для привлекательности волейбола в среде подростков.

Кроме ловли и передачи мяча в волейболе широко применяются различные ударные движения руками. Это подачи и нападающие удары. Согласно биомеханическим характеристикам ударных движений, для придания телу скорости после соприкосновения с ним необходимо приложить силу в тандеме с собственной скоростью [44, 194]. Значит, для качественного осуществления таких технических действий в волейболе важна сила и быстрота [24, 78]. Однако, многие волейболисты высокого класса не обладают большой мышечной силой, в то же время умеют придавать мячу высокую скорость. Следовательно, на снаряд действует не только кисть, но и другие сегменты, выполняющие роль соударяющих и не связанные с ударом напрямую. Для умения использовать дополнительные возможности своего тела важно вовремя напрягать и расслаблять необходимые для этого группы мышц [58]. То есть для осуществления ударов в волейболе на первый план выходят такие качества, как координация движений и быстрота [12, 118]. Данный факт имеет значение при выборе контингента занимающихся. Таким образом, девушки, значительно уступающие по своим силовым характеристикам юношам, наравне с ними в подростковом возрасте могут выполнять технически правильные ударные движения, используя для этого быстроту и ловкость.

В отличие от ударных действий в нападении, вторая передача имеет также много общего с метанием [10, 12, 194]. В таких движениях особо важна точность, а иногда и укороченность. И опять особое значение приобретает ловкость в форме умения использовать прирост ударной силы за счет соударения. Как это указывалось ранее, быстрота и ловкость – это те качества, которые можно было успешно развивать в младшем школьном возрасте. С опорой на определенный уровень сформированности данных физических качеств появляется возможность обучать сложным в координационном плане движениям в волейболе, таким как передачи и нападающий удар [232].

Прием мяча после подачи и вторая передача в волейболе – это симметричная работа рук. Учитывая физиологические особенности подросткового организма, заключающиеся в резком скачке роста, подобная симметричная работа является предпочтительной для предупреждения нарушения осанки школьников. Можно предположить, что наиболее выраженным эффектом обладает прием мяча сверху двумя руками, так как руки поднимаются вверх, а позвоночный столб принимает анатомически верное положение [33, 138]. Таким образом, движения в волейболе могут носить корригирующую нагрузку для скелетной мускулатуры.



Еще один важный компонент техники игры – это значительная прыжковая нагрузка [7, 8, 12, 22]. Принимая во внимание тот факт, что в подростковом возрасте не рекомендуются большие силовые нагрузки, скоростно-силовые упражнения в виде прыжков могут являться источником анаэробных процессов в мышцах. Известно, что результат в прыжковых упражнениях напрямую зависит от анаэробной мощности мышц, в то же время сами прыжки являются эффективным средством для развития анаэробных способностей. Происходит это благодаря изометрической работе мышц во время отталкивания, пережимающих кровеносные сосуды и не позволяющих кислороду поступать к клеткам мышечной ткани. В итоге мышцы работают в условиях без присутствия кислорода. Во время расслабления к мышце направляется большое количество гормонов роста, способствующих увеличению количества клеток, составляющих мышечные волокна. Тем самым увеличивается мышечная масса, а значит и сила [128]. Отличительной особенностью прыжков в волейболе – это толчок двумя ногами. Подобная симметричная работа ногами также важна в подростковом возрасте в период активного роста тела в длину и является профилактикой различных изменений осанки в условиях недостаточно ритмично развивающихся мышц корсетной зоны [138].

Согласно правилам, продолжительность встречи в волейболе может быть довольно значительной по времени. В случае равных по силам команд удлиняются розыгрыши. В итоге, игрокам для успешного выступления необходимы различные виды выносливости. Это и координационная выносливость (ловкостная), и прыжковая, и психологическая [33, 78, 195]. На протяжении игры наступает общее утомление по причине истощения запасов энергии [148]. Следовательно, возникает необходимость воспитания, в том числе, работоспособности.

Для детей подросткового возраста проявление выносливости весьма проблематично. Причина кроется в высоком содержании половых гормонов в крови, которые отрицательно влияют на поведение и выдержку школьников [131, 132, 217]. В итоге подростки быстро утомляются, теряют бдительность во время игры. С другой стороны, игровая ситуация является хорошим мобилизирующим средством и, в случае правильной мотивации, дети могут демонстрировать волевые качества и успешно бороться с утомлением [145]. Таким образом, задачей тренера является создание условий в тренировочном процессе для постепенного увеличения времени встречи во избежание потери интереса к занятиям со стороны спортсменов.

Не смотря на продолжительность игры, в волейболе не создаются условия для получения большой аэробной нагрузки. Игроки принимают участие в различных по длительности игровых моментах, затем между розыгрышами следует пауза. Как правило, пауза достаточна для восстановления спортсменов, чтобы вновь с максимальными усилиями вступить в борьбу с соперником. Таким образом, нагрузка волейболиста носит *переменно-интервальный* характер

[235]. Отсутствие значительной аэробной нагрузки в данном случае – положительный момент, если говорить о занятиях с подростками. Поскольку усиленная работа над аэробной выносливостью в подростковом возрасте создает риски нарушений в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическая подготовка в волейболе является оптимальным вариантом для данной категории занимающихся.

Силовая подготовка в волейболе специфична, как и в большинстве спортивных игр. В связи со сложной и изменчивой картиной игры также разнообразны и проявления силы волейболистов. В итоге в литературе находим довольно большое расхождение мнений специалистов по вопросам силовой подготовки в волейболе, тем более с детьми подросткового возраста, когда границы сензитивности развития физических качеств весьма условны [90, 121]. Анализируя технику основных действий игроков на площадке, можно заметить, например, что при выполнении блока мышцы рук и туловища работают в изометрическом режиме. Во время разбега перед блоком мышцы ног выполняют силовую нагрузку в ауксотоническом режиме, а при прыжке – в изотоническом. При этом напряжение мышц протекает в циклическом виде при разбеге, в ациклическом при прыжке и в форме взрывного напряжения при отталкивании и удержании рук на блоке [253]. И это лишь неполные характеристики проявления силы в одном техническом элементе. Можно сказать, что силовая подготовка волейболиста сложна и открывает большие перспективы для построения тренировочного процесса в зависимости от силовых характеристик отдельных игроков, а также их учета при разработке тактического плана на игру [12, 22, 23, 28].

Выполнение амплитудных движений требует определенного развития гибкости у волейболистов. Это в первую очередь подвижность в плечевом суставе, а также лучезапястном, локтевом, голеностопном и крестцово-поясничном отделе позвоночника. Начиная занятия волейболом в подростковом возрасте нужно понимать, что направленная работа над гибкостью может быть не всегда так ожидаемо эффективна. Причиной тому – завершение сензитивного периода для развития гибкости. Напротив, дети, пришедшие в секцию возрасте 12-13 лет еще имеют перспективы для развития специальной гибкости волейболиста. Как и во многих других видах спорта, гибкость необходимо развивать в тандеме с другими качествами, иначе можно получить не совсем функциональную подвижность в суставе [188, 251]. Иными словами, гибкость проявляется, но ее проявление в специальных движениях в игре будет недостаточно эффективно. Например, в момент растягивания одной мышцы, или группы мышц, их антагонисты пребывают в преодолевающем режиме, а значит – сокращены. Известно, что упражнения на гибкость связаны с развитием координации движений, являющейся основой для ловкости спортсмена, а также обратно-пропорционально связаны с силой при статических упражнениях и прямо-пропорционально при баллистических [194].

Данные особенности являются причиной возникновения различных методик, направленных на развитие гибкости у волейболистов. Одни специалисты рекомендуют статические упражнения на растягивание, другие – баллистические [99, 179, 199, 250]. Также нет точных данных относительно условий выполнения, а именно пассивно или активно должны выполняться подобные движения. Если рассуждать исходя из проявления гибкости в игре – то она почти всегда активная и баллистическая. В то же время, в пользу статических упражнений говорит продолжительность их воздействия на мышцы, приводящее к усилению обменных процессов [175, 191].

Во время розыгрыша все действия игроков ограничены во времени. От умения быстро воплощать в жизнь задуманное и в короткий срок отвечать на действия соперников зависит исход встречи. Учитывая сензитивные периоды воспитания быстроты, надо отметить, что с наступлением подросткового возраста открываются перспективы для улучшения скоростно-силовых характеристик [1, 16, 24, 217]. Данный момент очень важен по той причине, что большинство технико-тактических действий игроков на площадке реализуются за счет проявления скоростно-силовых качеств. Это, конечно же, прыжки и удары по мячу. Таким образом, занятия волейболом целесообразно начинать до наступления периода полового созревания, либо непосредственно в подростковом возрасте.

Для любой спортивной игры уровень развития ловкости в разных формах – основополагающее условие, как для реакции на изменяющиеся условия игры, так и для выполнения ответных действий в максимально короткий отрезок времени с целью создания эффекта неожиданности для соперника. Можно сказать, что для игры ловкость – это верное проявление всех остальных качеств спортсмена, причем на момент заложения основ техники важен определенный уровень ее развития, дабы не закрепить неправильное исполнение движений, которое подлежит в дальнейшем исправлению. Современные авторы предлагают первые два года занятий волейболом уделять внимание разносторонней подготовке юных спортсменов с целью создания большой школы движений и формирования ловкости в широком диапазоне, на базе чего эффективнее можно осваивать непростую технику волейбола [269].

Специфика действий волейболиста на площадке позволяет выделить акробатическую и прыжковую ловкость как базовые. Акробатическая ловкость ярко проявляется во время защитных действий, в то время как прыжковая ловкость необходима во время подач, нападающих ударов, блоков, вторых передач [25, 180]. Как и для большинства спортивных игр, для волейбола характерно перемещение по площадке с высокой скоростью и постоянной сменой направления бега. В целях развития специфической ловкости в тренировочном процессе волейболистов часто используют различные варианты челночного бега [121, 122]. В свою очередь, любые сложно

координационные упражнения чрезвычайно полезны для подростков, являются формирующими для освоения всей техники игры, многофункциональны, так как готовят к лучшему выполнению движений, с которыми приходится сталкиваться школьнику в течение дня [217, 218].

В психофизической сфере человека существует зависимость ощущений от степени стимула, преимущественно, когда вопрос касается функций, близких к биологическим. В спорте особенно заметно влияние физических нагрузок на психику спортсменов, а также многое известно и о значении психологической подготовки для реализации возможностей во время соревнований. Именно поэтому формирование необходимых личностных психосоциальных качеств в спорте является не менее ценным, чем физическая подготовка, а значит важно обратить внимание на физкультурно-спортивную деятельность как на потенциальное средство для коррекции поведения занимающихся, а также их социализации.

Несомненно, в отличие от метода строго регламентированного упражнения, в игре появляется возможность получения не просто физической, но и психической нагрузки. Игрок может испытывать целый ряд эмоций: волнение, азарт, радость, разочарование, сомнение, уверенность в себе, удивление и многое другое. Принимая во внимание данный факт и, следуя актуальной теме, рассмотрим потенциал волейбола в деле воспитания психосоциальных качеств занимающихся.

Опираясь на данные, полученные ранее, отметим одно из главных преимуществ волейбола для детей подросткового возраста – возможность занятий в организованной группе, объединенной одной целью. Принадлежность к малой группе, в нашем случае к команде, решает многие социальные задачи, в числе которых ощущение чувства защищенности, относительного постоянства в общении, приобретение друзей.

Нельзя сказать, что занятия в секции по волейболу – это только получение ребенком различного рода положительных социальных эффектов от общения. Волейбол выступает в качестве эффективного психологического тренинга. Только в процессе усиленных занятий, работы над своим характером, преодоления себя и своего «Эго» можно удержаться в коллективе [256]. Для этого подросток постоянно анализирует свое поведение, оценивает отношение группы к себе. В то же время, активно выстраивает социальные связи в команде в виде поддержки других через понимание их внутреннего состояния. Также со своей стороны член коллектива должен всегда контролировать свое поведение, быть готовым к компромиссу [242]. Такого рода социально-психологическая работа необходима для того, чтобы сам участник обладал определенным статусом в группе, а также для слаженного взаимодействия во время соревнований. Так, выявлено положительное влияние занятий в секции волейбола на сплоченность коллектива девочек, формирование способности к компромиссу [169].

Волейбол – игра неконтактная. Данная особенность приобретает особую ценность, когда речь идет о детях подросткового возраста. В таких условиях для победы необходимо организовать себя, а также коллектив и соперничать, не вступая в прямое противодействие с противником [259]. Это важный момент, способный дополнительно формировать выдержку и самообладание игроков, а это – как раз те качества, которые сложнее всего демонстрировать подросткам [178]. Отсутствие прямого контакта может быть причиной большой популярности волейбола у девочек по сравнению с другими играми. Так, известно высокое социальное значение игры в волейбол для девушек-студенток, выступающей в качестве средства активного общения и проявления себя, определения круга друзей, общения с противоположным полом [264]. Несмотря на то, что не доказано влияние занятий данным видом спорта на коммуникативные ресурсы девочек подросткового возраста, есть данные, что занимающимся волейболом в большинстве случаев присущи такие качества, как завистливость, подозрительность, высокое самомнение [74]. Такие социально-психологические условия в женском коллективе, несомненно, сложны, способствуют закалке характера, но и возлагают особые функции на тренера.

Почти все действия в волейболе – это слаженная работа всех членов команды одновременно. Потеря бдительности на площадке, когда защита быстро переходит в нападение и наоборот, ведет к потере преимущества. В связи с чем, к внимательности игроков, предъявляются высокие требования, а сосредоточенность на своих ощущениях и на динамично меняющейся ситуации в игре является основополагающим для победы, поэтому в процессе занятий особенно важно воспитание умений распределения и переключения внимания, его концентрации при выполнении технических приемов [85, 117]. В зависимости от амплуа предъявляются различные требования к вниманию. Так, особо важны показатели распределения внимания для связующего, в то время как для игрока-либеро – такое значение имеет уровень переключения внимания, для нападающего на первом месте – концентрация внимания. В дальнейшем, приобретенные качества этих свойств могут быть востребованы как в учебе, так и повседневной жизни [178].

Известно, что чем больше возможностей предоставляется игрокам для решения разнообразных игровых задач, тем лучше осуществляется прогноз событий в игре и тем оперативным становится мышление спортсменов. Быстрота принятия решений в данном случае обусловлена так называемой «свертываемостью решения», или отсекания лишних ходов. В волейболе данный тип мышления лучше всего развит у связующих игроков [77]. Выявлено положительное влияние занятий волейболом для повышения умственной работоспособности [178]. Таким образом, игровой опыт может оказывать положительное влияние на интеллект подростков-волейболистов.

Эффективное использование интеллекта и внимания в стрессовой ситуации, каковыми являются игра и соревновательная деятельность, сложно без оптимально развитых волевых качеств [11]. И чем сложнее игра, тем важнее уметь противостоять психоэмоциональному напряжению [167]. Отмечено, что занятия волейболом в младшем подростковом возрасте эффективны для девочек как средство для развития волевых качеств, через преодоление физических и психологических трудностей. В то же время известно, что волейбол как занятие изначально привлекателен для детей с нормальным уровнем развития волевых качеств [268]. Для волейболисток 16-18 лет наиболее эффективными формами поведения в экстремальной ситуации в игре признаны «хорошая агрессия» и «демонстративность», основанные на уверенности в себе [164]. Доказано также, что занятия волейболом положительно сказывается на, так называемом, эмоциональном интеллекте девушек, когда они хорошо осведомлены о том, какие чувства и почему должны проявляться во время стрессовых ситуаций, а также как использовать их или им противостоять. Тем самым повышается их эмоциональная устойчивость [190, 249].

Все же, подростки, постоянно сталкиваясь со сложной в психологическом плане ситуацией во время игры, могут демонстрировать различные формы защитного поведения. Ярче всего проявляются поведенческие и эмоциональные стратегии в виде уединения, поиска поддержки со стороны команды или тренера, смирение, или раздражительность, плач, протест, злость, наигранный оптимизм. Естественно, подобные формы поведения нежелательны в командном спорте и через опыт должны заменяться познавательной стратегией, основанной на абстрактно-логическом, а также теоретическом мышлении. К тому же исследования доказывают эффективность занятий волейболом для формирования чувства соперничества и активности в своих действиях и принятии решений как проявление волевых качеств [60]. В связи с чем, изучение влияния занятий волейболом на развитие волевой сферы подростков является перспективным.

Известно, что занятия по волейболу эффективны для воспитания спокойствия и уверенности в своих силах, так необходимых, например, при выполнении подачи [169]. Выполнение подачи требует от волейболиста яркого проявления волевых качеств. Смысл заключается в самостоятельном действии, во время которого никто из товарищей по команде не может помочь подающему. Это тот момент в игре, когда на игрока действуют сбивающие психологические факторы, для противостояния которым необходимо проявить волевые усилия. Спортсмен во время выполнения подачи испытывает чувство особой ответственности. Пребывание в таких условиях формирует важные личностные качества, способные помочь в противостоянии различным неблагоприятным в социально-психологическом плане факторам учебной среды подростка [209, 220].

Ввиду того, что в волейболе за каждым игроком закрепляются определенные функции, или так называемое амплуа, открываются большие перспективы для индивидуального подхода при организации учебно-тренировочного процесса. Также можно сказать, что диапазон подходящих для участия в игре детей довольно широк. Различные по темпераменту и характеру подростки могут найти себе применение на площадке. Задача тренера – увидеть эти особенности и вовремя преобразовать в преимущества. Необходимо учитывать, что чем выше экстремальность игровых ситуаций, тем большую ценность приобретает учет индивидуально-типологических особенностей игроков [107].

В качестве нападающего второго темпа могут выступать флегматики. Для таких детей игровая ситуация должна быть белее или менее предсказуемой, именно поэтому они отлично действуют в конце розыгрыша, а также в приближающихся к завершению партиях и игры вообще. Однако, флегматики нуждаются в некоторой стимуляции, для чего в паре с ними лучше ставить холерика. Нападающий первого темпа должен обладать подвижной нервной системой и быстро реагировать на мгновенно меняющиеся условия игры, в максимально короткие сроки выстраивать атаку, импровизировать, используя часто непродуманные заранее действия. Для данной роли хорошо подойдут игроки с темпераментом холерика или сангвиника.

Связующий игрок – это интеллектуальный лидер команды, в связи с чем должен чувствовать каждого игрока, быть хладнокровным и расчетливым, лабильным и помехоустойчивым. Именно поэтому часто в качестве связующего выступают игроки-сангвиники. Функции игрока-либеро легче всего даются сангвиникам и флегматикам. Уравновешенность нервных процессов позволяют решать основные задачи защиты на задней линии. Если флегматик может внести спокойствие в кризисных ситуациях, то сангвиник в состоянии команду воодушевить, изменить к лучшему психологический климат на своей половине площадки [107].

Не смотря на известные данные по осуществлению отбора в волейбольные команды, а также связи между темпераментом и оптимальной функцией на площадке, на практике действие в соответствии с ними по-прежнему малоприменимо. Причина кроется в распространенном явлении ранней специализации, а также в учете, в первую очередь, физических качеств игроков и уже имеющихся технических навыков. Таким образом, комплектование команды происходит по факту, с тем, что есть. Существование данной проблемы дает пищу для размышления начинающим тренерам, руководящим работой в секциях по волейболу с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами первого года обучения [107]. Решением в такой ситуации может быть акцент на поэтапной подготовке (физической, технической, тактической и психологической), с учетом на каждом этапе проявления анатомо-физиологических, психосоциальных и гендерных особенностей занимающихся [269].

Знание всего этого ничего не стоит без грамотного и волевого руководства волейбольной командой. Большое число замен во время игры, которыми руководит тренер – это тактическая борьба команд. Поэтому так важно формирование у занимающихся уже на начальном этапе обучения послушания и беспрекословного выполнения тренерских указаний [183]. Со стороны тренера необходимо в самом начале занятий с группой создать атмосферу социального благополучия через справедливое отношение к воспитанникам и последовательность в своих решениях [173]. Чаще всего создание определенной психологической среды в группе детей, занимающихся волейболом в рамках гимназического цикла, входит в прямые обязанности тренера (за неимением психолога) и осуществляется путем применения внушения и аутотренинга, по направлению, как к конкретному игроку, так и к команде в целом [82,]. Важно, что умение в итоге управлять собой в стрессовых ситуациях может иметь положительный перенос для адаптации в среде сверстников, так необходимой детям подросткового возраста [240].

Сложность и в то же время доступность волейбола делает эту игру привлекательной для подростков. Как выяснилось, к 13 годам уровень развития быстроты, гибкости и ловкости оптимален для освоения техники игры. Параллельно, в случае занятий в секции, могут формироваться специальная выносливость, а также сила подростков. Реализация силовых подач на основе правильной техники движений, а не за счет существенных силовых показателей – это фактор, определяющий выбор девушек в пользу волейбола как средства дополнительных занятий физической культурой. Выстраивание физической подготовки волейболистов поэтапно в соответствии с современными исследованиями создает условия для приобретения ловкости в широком диапазоне.

Весьма велико воздействие игры в волейбол на психику. В данном случае заметны перспективы волейбола для воспитания воли, самостоятельности, коллективизма, выдержки, самообладания, внимательности, эмоциональной устойчивости, послушания. Особый интерес вызывают возможность широкого использования индивидуальных особенностей подростков, их характера и темперамента для реализации себя в процессе игры, а также вероятность эффективного формирования психосоциальных качеств у девушек-подростков.

#### **1.4. Особенности мотивов и потребностей девочек-подростков в занятиях волейбола**

Исходя из физических, психических и социальных особенностей девочек-подростков, а также требований к освоению техники и тактики игры волейбол, необходимо выявить потребностно-мотивационную базу, основываясь на которой можно *привлечь к занятиям данных детей, удержать их в секции, направить на достижение спортивных результатов, получить*



*сплоченную команду, воспитать личностей.* Для воссоздания более полной картины необходимо подробное рассмотрение «мотивационного образования», включающее в себя, как мотивы, так и потребности, ценности, цели, установки, социальные и природные фобии, свойственные девочкам данного возраста и способные влиять на их самоопределение и дальнейшее развитие.

Девочки подросткового возраста – особенные в отношении потребностей и мотивов своих поступков. Особенность заключается в непостоянстве характеристик данных категорий, их уникальности для каждого ребенка ввиду относительно разнящегося темпа физического и психического развития девочек-подростков. Основной движущей силой, трансформирующей личность девочки, является гормональный фон, цель которого – превращение девочки в женщину. Влияние природных факторов в этом возрасте так велико, что противостоять им очень сложно и даже опасно для будущего физического и психического здоровья будущей женщины. Учитывая это и преследуя цель объективности в достижении наибольшей эффективности дальнейшего педагогического воздействия, отношение к девочкам подросткового возраста должно быть, несомненно, сообразным.

Девочек подросткового возраста особенно беспокоит степень успешности в определении себя как особь женского пола, как человека, способного на достижение результатов в какой-либо деятельности, как интересной личности [134]. Другими словами, для подростка еще непонятно, что он представляет из себя сейчас и будет представлять в будущем как жена и мать, как специалист в какой-либо из областей, как постоянно развивающаяся личность. Однако, девочка-подросток ощущает, что она вступает именно в тот период своего развития, когда должна определить для себя и для окружающих свои возможные и желаемые роли. Данная неопределенность приводит к тому, что среди школьниц подросткового возраста можно наблюдать довольно высокий уровень фрустрации. Такие девочки раздражительны, в сложные для себя моменты нуждаются в эмоциональной поддержке больше остальных, возможны даже отчаяние по причине того, что считают свои недостатки мало поддающимися исправлению, что еще раз указывает на важность удовлетворения их потребностей [57].

С целью самоопределения подростки активно используют общение и различного рода деятельность – учебную, спортивную, общественную. Именно поэтому через привлечение детей подросткового возраста, опять же, к всевозможной продуктивной активности, решаются вопросы направленного педагогического воздействия на их личность. Важно, чтобы сохранялось сочетание деятельности и общения, или, так называемая общественно-значимая деятельность [214]. Одной из наиболее эффективных в этом плане является организованная физкультурная деятельность подростков [177]. Однако, следует различать предпочтения девочек-подростков, которые отличны от таковых, как у мальчиков в этом возрасте. И не случайно, с переходом на гимназическую

ступень школы занятия физической культурой проводятся в рамках отдельных задач и средств для мальчиков и девочек.

Рассмотрение потенциала различных видов физкультурных занятий для удовлетворения потребностей девочек подросткового возраста в общении и других видах активности можно выделить командные виды спорта. Одна из причин такого выбора – то, что в условиях принадлежности к референтной группе наиболее высокими темпами происходят процессы само- и социоидентичности. И в данном контексте, согласно некоторым исследованиям, около 40 % подростков-девочек подвержены постоянному ощущению тревоги. Параллельно с этим чувством часто присутствуют неуверенность в себе, уныние, боязнь трудностей и, как защитная реакция – наивность во избежание объективной оценки себя и своих возможностей при понимании необходимости быть активным, взрослым, принимать решение и отвечать за свои поступки [52]. Обретение связи с некой микросредой, организуемой в школе, каковой является коллектив волейбольной команды, – это дополнительная связь с учебным заведением, формирование положительного отношения к учебному процессу, понимание роли школы в жизни подростка, поскольку в ее стенах проходят и организуются секционные занятия [254]. В референтной же группе, каковой может стать команда, создаются условия для социальной адаптации через формирование ценностей, стереотипов поведения, накопление некоего социального опыта [93]. Относительно постоянная и предсказуемая среда, где происходит общение со сверстниками, создает ощущение защищенности, позволяет подростку чувствовать себя увереннее. Стабильность состава группы также позволяет наблюдать за своими личностными изменениями относительно других и осознавать темпы своего развития [43, 57]. Важно, что подростки воспринимают общение как высоко значимую для себя деятельность только в том случае, когда оно происходит в референтной для них группе. Таким образом, чтобы сама деятельность была успешной, она должна происходить в той же социальной группе, где налажено комфортное общение. Учет данной смысловой зависимости выгоден и наиболее эффективен с педагогической точки зрения.

Необходимо отметить значение принадлежности к группе сверстников для формирования важных ценностей в подростковом возрасте. Сами ценности являются той основой, на которой строятся потребности и мотивы личности девочки-подростка. Благодаря сформированной системе ценностей определяется некая системность поступков ребенка, намечается цельность многих качеств личности [79]. С одной стороны, преследование группой одной цели обязывает ее участников определить относительно общую для себя ценностную базу. С другой – девочки, выбирающие для себя коллектив спортивной команды, несомненно, уже объединены общими для себя ценностями, как социальными, так и индивидуальными.

Значение социальных связей для подростка трудно переоценить. Что дает девочке подросткового возраста общение? Как отмечает А.Н. Леонтьев, общение составляет для личности одну из самых главных ценностей [144]. То есть, ценность общения обусловлена потребностью в формировании всех остальных общественных идеалов. Буквально все процессы формирования личности подростка выстраиваются вокруг общения. Насколько значимы в этом плане занятия в секции по волейболу? Здесь надо отметить, что спорт, а в особенности командный, может стать мощным стимулом для приобретения друзей, помочь избежать одиночества – часто возникающего чувства у подростка и весьма пагубно сказывающегося на дальнейшем развитии личности многих детей. Известно, например, что наиболее болезненно переживают одиночество именно девочки. Они детально и эмоционально описывают свое душевное состояние в моментах, когда испытывают одиночество [170]. Девочки-подростки, утверждающие, что их часто посещает чувство одиночества, отличаются негативными оценками себя и своих сверстников. Такие дети более безучастны, склонны к вредным привычкам (алкоголь, курение, наркотики), особенно эмоциональны, импульсивны, негативно относятся к культуре (культурным событиям, произведениям искусства, личностям, имеющим отношение к культуре), чем их сверстники, не испытывающие чувства одиночества. В дополнение, девочки-подростки при частом переживании чувства одиночества негативно относятся к самому состоянию одиночества, которое в некоторой степени может быть полезным, недостаточно высоко оценивают обучаемость, коммуникабельность, принципиальность, отличаются непринятием себя. Таким образом, чувство одиночества часто является негативным фактором для формирования характера девочки [55, 170]. Следовательно, обретение друзей и ощущение причастности к группе может помочь сформировать в дальнейшем положительные качества личности. Общеизвестно, что понимание такой пользы и перспективы для себя почти всегда является одним из главных мотивов прихода в спортивную секцию.

Еще одним из мотивов посещения занятий секции по волейболу может стать желание быть занятым делом, используя его как средство ухода от мрачных мыслей, в том числе при переживании чувства одиночества. Уже после, в процессе занятий спортом и постоянно вступая в контакт со сверстниками, заводятся новые знакомства, появляются друзья. Не случайно «занятость подростка» является так называемой «панацеей» от различных поведенческих проблем, по мнению многих родителей подростков и педагогов, работающих с ними.

Также важно понимать, что быть участником спортивной команды, выступать на соревнованиях – это то, что представляет собой большой интерес для девочек подросткового возраста, поскольку появляется возможность в приобретении определенного социального статуса или выполнение некой социальной роли. Определение своего социального статуса в спортивной

команде – это, как роль на площадке, так и роль в коллективе [141]. Наиболее желаемыми ролями являются вхождение в основу команды (не сидеть на скамье запасных игроков) и быть в числе формальных и неформальных лидеров данной малой группы (не стать аутсайдерами). В этом плане спортивная команда предоставляет своим участникам довольно ясную перспективу на приобретение социального статуса, поскольку всем известно, что нужно для того, чтобы добиться спортивного результата [130].

Однако, весьма неоднозначными могут быть межличностные отношения в коллективе девочек-подростков. Так, знание некоторых факторов, влияющих на привлечение к занятиям девочек и последующего удержания их в коллективе женской волейбольной команды, а именно – психологии девочек-подростков, должно быть определяющим для тренера. Первое, что нужно знать тренеру – это склонность к агрессии у подростков, с которой сталкиваются педагоги в своей работе, разновидности которой они должны уметь определять. В 13-14 лет на смену физической агрессии приходит вербальная агрессия и негативизм [101, 161]. Надо сказать, что агрессивность девочек подросткового возраста как проблема становится все более ощутимой в современном обществе в силу многих факторов. Это и агрессивное поведение в семье, манипулирование со стороны родителей, и привыкание к сценам насилия в средствах массовой информации и последующее принятие их как чего-то обыденного. В итоге, негативное воздействие на свою личность девочка-подросток может испытывать сразу с двух сторон – как со стороны традиций, культуры, устоявшихся в обществе, так и со стороны семьи [66]. Говоря конкретно о проявлении агрессии у девочек, надо отметить, что она может иметь разные формы. Первая заключается в манипуляции при как бы косвенности (отсутствии прямого участия) проявления самой агрессии. Выглядит это как целенаправленное воздействие на вторых лиц, которые побуждаются к проявлению агрессии к жертве. Сам агрессор остается «в стороне», не неся ответственности за свое разрушительное поведение. Считается, что овладение ролью манипулятора происходит в процессе социализации подростка [67]. Как правило, в семье такой ребенок испытывает на себе роль жертвы и наблюдает роли преследователей и спасителей в исполнении других членов своей семьи, либо сам выступает в роли агрессора по отношению к своему брату или сестре (часто – младшим) [170].

Другая и тоже весьма распространенная форма агрессии среди девочек-подростков – это причинение вреда отношениям жертвы с ее друзьями, педагогами, социальные связи с которыми являются наиболее значимыми для этого ребенка (реляционная агрессия). Выглядит этот вид агрессии как распространение сплетен о жертве с целью отторжения ее группой [143]. Часто манипуляционная и реляционная агрессии проявляются в комплексе. Считается, что у данной агрессии есть довольно глубокие биологические корни, связанные с естественным отбором и

борьбой за существование, когда агрессия проявлялась с целью обретения большего шанса женщине первой получить право на уход за ребенком [66]. Однако сегодня, несмотря на увеличение процента агрессии среди девочек подросткового возраста, у этих же детей отмечаются высокие показатели усвоения ими нравственных норм, что, к сожалению, не отражается на поведении девочек [131].

Еще одна форма агрессии, часто встречающаяся у девочек-подростков – это притеснение, которая проявляется коллективно. Считается, что к 15-16 годам чаще, чем в другом возрасте наблюдается процесс притеснения друг друга в коллективе школьниц. Это одна из актуальнейших проблем в старшем подростковом возрасте, причины которой закладываются в 13-14 лет [144]. Жертвой выбирается девочка-аутсайдер, и агрессоры ведут себя с ней по типу господ, доминируя над ней посредством слов, поступков, ущемления, давления, насмехательства, игнорирования. Нередко в группе агрессоров «спрятаны» также девочки, которые могли бы стать жертвами при иных обстоятельствах и желающие отвлечь внимание лидеров группы от своей личности. Чаще всего притесняемыми бывают неуверенные в себе девочки. Причем материальный достаток и привлекательная внешность также являются значимыми для того, чтобы не стать жертвами притеснения в девичьем коллективе, но все же, первостепенным является уверенность в себе и отсутствие пассивности в социальной жизни группы. В таком случае занятия командным видом спорта могут стать эффективной профилактикой возникновения притеснения к личности девочки со стороны сверстников в классе, во дворе и становится возможной через приобретение определенного социального статуса в команде. Это один из главных мотивов, который лежит в основе желания заниматься спортивными играми [130]. При уже имеющем месте притеснении или другой агрессии занятия волейболом могут также исправить социальное положение ребенка в кругу сверстников, поскольку часто демонстрируют девочку-подростка в иной роли – не той, к какой привыкли агрессоры. Наблюдение за спортивными достижениями, причастностью сверстницы к престижному занятию спортом, широким кругом знакомств, интересным времяпрепровождением, талантом, восхищением окружающих способно поменять отношение агрессоров группы к жертве в лучшую сторону.

Также надо сказать, что агрессия может быть конструктивной. Необходимо понимать, что для любого подростка нормальный уровень агрессии выполняет защитную функцию, обеспечивает целеустремленность и амбиции необходимой энергией. Низкий уровень агрессии может привести к ведомости, отсутствию собственной ясной позиции, пассивности, что провоцирует агрессию к такой личности со стороны сверстников [66]. Спорт часто является тем средством, с помощью которого человек может проявить свою агрессию, дать свободу своим чувствам, но в пределах правил, действуя в соответствии со своей ролью. Спорт можно назвать

видоизмененной агрессией, агрессией «не по-настоящему». Именно поэтому занятия спортом становятся наиболее интересными детям в подростковом возрасте [209]. Особенностью игры волейбол является отсутствие прямого контакта с соперником, что более привлекательно для подростков со средним уровнем агрессии. Следовательно, девочкам с высоким уровнем агрессии во время игры в волейбол может не хватать контакта с игроками противоположной команды и моментов, в которых в достаточной степени проявляются их личностные качества, такие, как высокая активность, напористость, нахальство.

Еще одна важная социальная ценность для девочек-подростков – это само-презентация. Необходимость презентации себя в подростковом возрасте лишней раз указывает на то, какое значение имеет то впечатление, которое подросток производит на окружающих. Ребенок хочет так или иначе управлять производимым впечатлением и делает это через само-презентацию. В свою очередь, физическая, эмоциональная, интеллектуальная, социальная активности, которые всегда сопровождают занятия спортом, являются средством само-презентации и тем, что привлекает детей подросткового возраста в спортивные секции, в том числе для занятий волейболом [189].

К числу важных для девочек-подростков индивидуальных ценностей относят ценность хорошего внешнего вида. Помимо красивой одежды, здоровой кожи и так далее в подростковом возрасте все большее значение приобретает гармоничное телосложение [67]. Для девочки, ступившей в период полового созревания, важно чувствовать себя привлекательной для противоположного пола, принимать свое отражение в зеркале. Понимание того, что ребенок нравится себе и окружающим, способно значительно поднять его самооценку, открыть перспективу для социальных контактов, стать профилактикой многих психологических комплексов [214].

Рассматривая подробнее особенности физического развития девочек в возрасте 13-14 лет, необходимо отметить, что активный и гетерохронный рост тела в длину, изменение в работе гормональной системы нередко приводят к появлению лишнего веса, в худшую сторону могут измениться показатели пропорциональности частей тела в объеме, нарушается осанка [62, 256]. В связи с этим обоснованными являются увлечения девочек подросткового возраста различными корректирующими упражнениями, способными изменить фигуру в лучшую сторону. Также согласно некоторым опросам около 20% девушек считают, что им характерны более женственные виды спорта, которые вполне могут ответить их представлениям в развитии в себе такого качества, как женственность [166]. Следовательно, занятия физической культурой для удовлетворения естественной потребности в двигательной активности девочек 13-14 лет должны формировать женственное телосложение, однако, согласно представлениям современной молодежи о внешней привлекательности, их фигура должна быть также и спортивной [203].

Внешность большинства девушек, занимающихся продолжительное время волейболом – это высокий рост и худощавое телосложение. В отличие от представительниц других спортивных игр, у волейболисток не наблюдаются такие изменения в телосложении, как излишняя мускулистость и непропорционально широкие плечи, что может стать отрицательным фактором для многих девушек, делающих выбор в пользу того или иного вида спорта. Среди главных физических качеств волейболисток можно выделить ловкость, скоростно-силовые качества, быстроту, гибкость [181, 177]. Для девочек подросткового возраста большинство представленных качеств являются наиболее важными в деле успешной самопрезентации и обретения самоуважения, поскольку демонстрируют физический и психический тонус их обладательницы, должный уровень здоровья [174]. Известно, что девушки способны испытывать уважение к себе благодаря гибкости, скорости и умению выполнять сложно-координационные действия [174]. Объяснение данного факта кроется в физиологии, а именно – окончании сензитивного периода для развития гибкости, скорости и ловкости [62]. Таким образом, девочки подросткового возраста проявляют нежелание смириться с данным фактом. Можно сказать, что желание обрести, например, гибкость в 13 лет и старше – это первый вызов девочки своему паспортному возрасту, так как гибкость часто ассоциируется с молодостью, детством.

Особое внимание со стороны подростков к развитию физических качеств и гармоничности телосложения оправдано постоянно растущим уровнем заболеваемости детей 13-14 лет. Данные тенденции проявляются во многом по причине повышенного уровня комфорта современных школьников и в противовес ему – увеличения уровня психических нагрузок. В итоге, с каждым годом у подростков растет число психосоматических заболеваний и заболеваний репродуктивной системы, наблюдается замедление темпов физического развития, к тому же, среди девочек данные отклонения в состоянии здоровья выше, чем у мальчиков на 10-15 % [113]. В то же время, согласно многочисленным исследованиям дети, регулярно занимающиеся волейболом, демонстрируют высокие показатели гибкости позвоночного столба, прыгучести, физической работоспособности [252, 272].

Усиленный рост тела в длину у девочек 13-14 лет при недостаточно развитой мускулатуре нередко приводит к нарушению осанки у подростков [72]. В то же время известно, что использование технических приемов игры в волейбол у девочек 13-14 лет способствует исправлению нарушений осанки, а именно профилактике ослабления глубоких мышц живота и спины, являющихся основой правильного положения позвоночника [181, 267]. В свою очередь однозначное мнение относительно несомненной пользы волейбола для здоровья девочек может выступать мощным мотивирующим фактором для определения подростка в спортивную секцию, побуждения к продолжительным занятиям, настроя на спортивные достижения.

Общей для большинства средних школ, находящихся на территории постсоветского пространства, является негативная оценка в отношении учебной нагрузки. Так, согласно опросам детей и родителей, на качество образования влияет в большей степени величина школьных перегрузок (85%) [254]. Эти и другие данные демонстрируют имеющее место проблему и, соответственно, желание нейтрализовать негативное воздействие, какое оказывают срезы знаний по результатам переходных экзаменов, обилие домашних заданий, дополнительные занятия, дефицит времени и вытекающая из этого недостаточная двигательная активность на психологическое состояние школьника. Как следствие, распространенным мотивом для начала занятий волейболом становится возможность получения психологической разрядки во время игры. Коллективная деятельность, объединяющая детей с ожиданием получения удовольствия от общения и переживания всегда новых моментов, обусловленных непредсказуемостью игры, заставляет стремиться вновь и вновь испытывать подобные положительные эмоции. Таким образом, для большинства школьников волейбол представляется в первую очередь эффективным средством для получения эмоциональной разрядки и смены привычной обстановки (наиболее высокое ранговое место по результатам опроса) [56].

Не последнее место в формировании мотивации девочек 13-14 лет к увлечению волейболом занимает желание преодолеть так называемые фобии подростков. Наиболее распространенными страхами в этом возрасте являются социальные страхи одиночества, неуспешности, непривлекательности. Данные страхи нередко сопровождаются низким уровнем агрессии, застенчивостью. Фобии и застенчивость значительно ограничивают жизненный опыт подростка, делают его жизнь менее яркой, чем у сверстников с не таким высоким уровнем тревожности [185]. Известно также, что девочки более подвержены социальным страхам, максимум которых приходится на 15 лет [69, 118, 119]. В свою очередь, исследования показывают, что применение доступных средств технической подготовки в волейболе у девочек-подростков способствует более успешной их социальной адаптации по сравнению со сверстниками [169]. Подобный результат дают, в очередной раз, общение в референтной группе, необходимость самопрезентации, но в условиях, когда ты не один, с тобой твоя команда, стимулирование выработки нормальной для спорта агрессии, переживание радостных и печальных моментов в игре с демонстрацией эмоций. Отсутствие контакта с соперником в волейболе также может являться причиной, по которой застенчивых подростков привлекает данная игра.

Красной нитью при характеристике потребностно-мотивационного компонента личности девочки-подростка 13-14 лет проходит важность комфортного общения со сверстниками, благодаря которому возможно многое: успешное преодоление подростковых фобий, формирование нормальных ценностей и внутренней мотивации к самосовершенствованию. Игра



волейбол представляется наиболее желательным занятием для девочек 13-14 лет в силу имеющих место потребностей, мотивов, ценностей в этом возрасте. Сопоставление требований к игроку в волейболе и особенностей психики девочек-подростков 13-14 лет позволяет утверждать, что в случае увлечения данной игрой, у детей появляется возможность не только удовлетворения своих потребностей, но и формирование личностных качеств, характера, создание сплоченного коллектива сверстниц.

### **1.5. Выводы по первой главе**

1. Подростковый возраст представляет собой сложный во всех аспектах период развития и формирования личности, требующий особого подхода в осуществлении процесса образования и воспитания девочек подростков. С началом подросткового периода наступают кардинальные перестройки в гормональной системе девочки, влекущие за собой динамичные изменения в работе остальных систем организма и требующие к себе особого внимания, особенно в определении адекватных средств физической культуры. Данные средства должны обладать многофункциональным потенциалом воздействия, направленного на комплексное формирование двигательных качеств, осанки, гармоническому телосложению и профилактике избыточного веса девочек-подростков.

2. Игровые занятия и участие в соревнованиях по волейболу, являющиеся частью учебы в школе и выступающие в качестве ведущей деятельности, способствуют повышению самооценки, удовлетворяют потребность во внимании и поддержке со стороны взрослых и сверстников, обретению референтной группы и общества близких друзей. Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции формируют круг обязанностей, обозначают границы нравственности, так необходимые всем подросткам. Лучшим образом реализуется желание быть признанным и уважаемым, осуществлять самосовершенствование через личный жизненный опыт.

3. Занятия волейболом в рамках школы способны решать широкий круг образовательных задач: обучающих, воспитательных, развивающих, оздоровительных. Волейбол представляет собой сложноорганизованные упражнения, требующие комплексного проявления двигательных способностей: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Сама игра представляется в качестве эффективного психологического тренинга, воспитывает волевые качества и стрессоустойчивость. В процессе игры ярко проявляется и формируется интеллект подростка, совершенствуются когнитивные функции психики благодаря

целенаправленному включению восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения. Неконтактность соперников и одновременно командный характер игры позволяют наилучшим образом решать воспитательные задачи в подростковом возрасте: социализация, снижение агрессии.

4. Реализация ведущей потребности обретения близкого круга друзей и стремление к самореализации, может содействует решению ряда проблем, встречающиеся у девочек-подростков, в числе которых межличностная, школьная и самооценочная тревожность, негативизм, агрессии, а также агрессии и притеснения со стороны сверстников. Особое значение приобретает возможность самопрезентации, для чего девочке-подростку необходимо отличаться высокими показателями не только внешности, но и достаточным уровнем развития когнитивной и психосоциальной сферы. Результаты всестороннего изучения образовательного содержания спортивно-игровой деятельности «Волейбол» позволяют утверждать о том, что игра обладает достаточным потенциалом формирующих воздействий на комплекс качеств личности психосоциальных, психомоторных и регулятивно-волевых, как актуально-необходимых школьнице подростку.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОСТРОЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИЦ ГИМНАЗИЧЕСКОГО ЦИКЛА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

**Организация исследования.** Исследование осуществлялась в период с **2015-2018** гг. в три этапа.

На первом этапе (**2015-2016** гг.) проводилось изучение данных литературных источников в области анатомии, физиологии и психологии детей среднего школьного возраста, теории и методики физического воспитания, физической и психологической подготовки девочек-волейболисток. На данном этапе информация из учебников и научных публикаций анализировалась, проводилось сравнение известных данных. Также на первом этапе был проведен констатирующий эксперимент, в рамках которого был проведен социо-педагогический опрос учителей физической культуры общеобразовательных школ Республики Молдова и учащихся 5-11 классов (девочки и мальчики). Цель опроса – определение потребностно-мотивационных основ активной физкультурной деятельности школьников. Среди задач опроса – сбор статистических данных, необходимых для выявления существующих проблем в данной области образования, их причин, определение предпочтений субъектов образовательного процесса, составление плана дальнейших действий. В анкету для учителей было включено 28 вопросов закрытого типа и около 100 вариантов ответов (112 респондентов), для школьников – 26 вопросов и более 100 вариантов ответов (230 респондентов).

Второй этап (**2016-2017** гг.). На основе обобщения теоретического и эмпирического материала, аналитического синтеза и проектирования была разработана концептуальная Модель и

Программа поэтапного формирования личностных качеств девочки-подростка в образовательном содержании спортивной игры «Волейбол», на основе которых, в рамках секционных занятий, был проведен педагогический формирующий эксперимент. На начальном и на завершающем этапе эксперимента были проведены измерения и тестирования уровня физического развития, сформированности психомоторных и психосоциальных качеств, проявлений когнитивной и регулятивно-волевой сферы, а также специализированных умений и навыков у школьниц контрольной и экспериментальной группы.

На третьем этапе (**2017 по 2019 гг.**) проводилась статистическая обработка эмпирических данных, осуществлялся анализ результатов исследования, разрабатывались практические рекомендации, оформлялась диссертационная работа.

**Методы исследования.** В процессе исследования применялись следующие теоретические методы: анализ и синтез данных литературных источников, абстрагирование, сравнение, индукция, дедукция. Также были получены результаты путем использования эмпирических методов: наблюдение, социо-педагогический опрос; измерение и тестирование уровня физического развития, выявление двигательных способностей, технической подготовленности, оценка состояния процессов когнитивной, мотивационной, социальной сферы и уровня результатов учебно-познавательной деятельности; педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных.

**Анализ и синтез данных литературных источников** осуществлялись на протяжении всего исследования в зависимости от возникающих вопросов и необходимости решения соответствующих задач. В первой главе особое внимание было уделено научным трудам в области возрастной физиологии, физиологии спорта, возрастной психологии и психологии спорта, теории и методики физического воспитания, трудам ученых в вопросах различных видов подготовки юных волейболистов. Также был осуществлен анализ стандартов физкультурного образования школьников, положения currículo по физическому воспитанию, изучались диссертационные работы, современные публикации, учебники, учебно-методические пособия, материалы научных конференций. Всего по теме исследования было изучено **275** работ.

**Абстрагирование** использовалось при анализе литературных источников в области игровой деятельности, ее философской составляющей.

**Сравнение** в виде умозаключения по аналогии применялось на протяжении всего исследования: обозначение проблемы, выдвижение гипотезы. Также проводился сравнительный анализ результатов эксперимента.

Метод **дедукции** применялся при разработке экспериментальной методики и программы секционных занятий. **Индукция** использовалась при анализе опросов и результатов педагогического эксперимента.

**Опросы** проводились:

- в *формате анкетирования*, социо-педагогический опрос, на этапе констатирующего эксперимента. В анкету для учителей было включено 28 вопросов закрытого типа и около 100 вариантов ответов (112 респондентов), для школьников – 26 вопросов и более 100 вариантов ответов (230 респондентов);

- в формате тестов-опросников, на этапе констатирующего и формирующего эксперимента - тесты для определения степени социально-психологической адаптации подростков, креативности мышления, состояния агрессии, тревожности, потребности в достижении, сплоченности группы (школьницы экспериментальной и контрольной групп).

**Определение уровня физического развития** включало в себя соматометрические измерения (роста тела в длину, массы тела) для расчета гармоничности телосложения школьников (Индекс Кетле). Вычисление по формуле Кетле, заключающейся в соотношении между ростом и массой тела, информативно для выявления эффективности существующих занятий физическими упражнениями при определенном питании и двигательном режиме:

$$\text{ИМТ} = M (\text{кг}) / L (\text{м}^2) (1),$$

где M – масса тела, L- рост тела стоя.

Также проводилось измерение функционального показателя (оценка реакции сердечнососудистой системы на нагрузку). Процедуры проводились под руководством медицинского работника и являлись стандартными измерениями в начале и в конце учебного года. В целях исследования контролировался контингент участников эксперимента: здоровые дети, без наличия ожирения или истощения, а также нарушений в работе сердечнососудистой системы.

*Измерение роста (длины тела).* Для процедуры использовался ростомер. Испытуемые располагались в центре площадки спиной к вертикальной планке, касаясь тремя точками: пятками, ягодицами и лопатками. Положение головы такое, при котором наружный слуховой проход находился на одной горизонтальной линии с глазом. Показатель роста – цифра на нижней части планшета. Измерения проводились в сантиметрах. Точность измерений – до 1 см. Измерения проводились в первой половине дня.

*Измерение массы тела.* Для процедуры использовались исправные электронные весы. Испытуемые проходили процедуру в нательном белье без обуви, в первой половине дня. Измерения производились в килограммах. Точность измерений – до 100 граммов.

*Определение уровня восстановления пульса после нагрузки.* Показатель №1 – ЧСС в покое в положении сидя. Затем испытуемым предлагалось выполнить 20 полных приседаний за 30 секунд, руки во время приседа выносятся вперед. Показатель №2 – ЧСС в положении сидя после 3-х минут отдыха. Результат измерений равен разности показателей №1 и №2.

**Определение уровня развития двигательных способностей** заключалось в измерении скоростно-силовых показателей, ловкости при выполнении циклических и ациклических движений, силы мышц туловища и рук, быстроты бега, гибкости задней поверхности бедра, выносливости. Часть тестов соответствовала положениям действующего куррикулума, остальные тесты были подобраны в соответствии с возможным положительным влиянием внедренных программы и методики на уровень физической подготовленности школьников. Упражнения-тесты проводились до начала эксперимента и после его завершения.

*Прыжок в длину с места.* Тест дает информацию о степени развития скоростно-силовых способностей. Для процедуры использовалась сантиметровая лента. Испытуемые принимали положение: узкая стойка. Выполнялся прыжок вперед толчком двух ног с приземлением на две ноги. На тест отводились три попытки с занесением в протокол лучшего результата. Результат фиксировался после приземления по ближней отметке. Измерения проводились в сантиметрах, с точностью до 1 см. Данный тест является стандартным. Для детей, занимающихся волейболом, умение выполнять далекий прыжок характеризует способность выполнять быстрые и горизонтальные перемещения.

*Прыжок в высоту с места.* Тест дает информацию о степени развития скоростно-силовых способностей. Для процедуры использовалась линейка. Перед проведением теста измерялся показатель №1 – высота тела с поднятой вверх рукой. Затем испытуемые, находясь внутри квадрата, начерченного на полу (50x50 см), выполняли прыжок вверх толчком двух ног с касанием рукой стены – показатель №2. Не разрешалось отталкиваться или приземляться вне площади квадрата. Результат являлся разностью между показателями №1 и №2. На тест отводились три попытки с занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в сантиметрах, с точностью до 1 см. Тест является специальным для занимающихся волейболом и другими видами спорта, в которых требуется преодоление горизонтальных дистанций.

*Челночный бег 4x9 м.* Тест применялся с целью оценки уровня развития ловкости в ациклических движениях. При проведении теста использовался секундомер и кубики для челночного бега. Испытуемая после команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» от линии старта

бежала прямо к линии на расстоянии 9 м, брала одной рукой кубик, бежала к линии старта, клала кубик на линию, бежала к линии на расстоянии 9 м, брала второй кубик, финишировала за линией старта с кубиком в руках. На тест отводились 2 попытки с занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в секундах с точностью до десятых долей секунды. Тест является специальным для занимающихся волейболом, так как характеризует способность быстро перемещаться с остановками и сменой направления движений на волейбольной площадке.

*Прыжки через скакалку.* Тест применялся с целью оценки уровня развития ловкости в циклических движениях. Для проведения теста использовалась скакалка и секундомер. По команде руководителя испытуемая выполняла прыжки через скакалку на двух ногах в течение одной минуты. Фиксировалось число правильно выполненных прыжков. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста и характеризует способность быстро выполнять повторяющиеся сложно-координационные движения.

*Поднимание туловища в положении лежа на спине.* Тест применялся с целью выявления уровня развития силы мышц – сгибателей туловища. Для проведения процедуры тестирования использовался секундомер. Испытуемые принимали положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук соединены за головой, локти направлены в стороны. По команде руководителя испытуемые принимали положение седа до касания грудью бедер и возвращалась в исходное положение, касаясь нижними краями лопаток покрытия. На тест отводилась одна попытка. Результат измерялся в количестве подъемов туловища за 30 секунд. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

*Сгибание рук в упоре лежа на скамье.* Тест для определения уровня силовой выносливости. Испытуемые принимали положение упора лежа на гимнастической скамье (высота – 30 см). По команде руководителя выполнялись сгибания и разгибания рук в локтях до касания грудью скамьи. Подсчитывалось количество верно выполненных движений. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

*Бросок набивного мяча (1 кг).* Тест для определения уровня развития силы рук и туловища. Для проведения теста использовался набивной мяч весом 1 кг, рулетка. Испытуемые располагались на контрольной отметке, сидя на полу в положении – ноги врозь. Руки с мячом отводились за спину, затем выполнялся бросок вперед. На тест отводились 3 попытки. В протокол заносилась лучшая попытка. Измерения проводились с точностью до 5 см. Тест является стандартным для школьников, а также для занимающихся волейболом.

*Бег 30 м* – тест для определения быстроты в циклических локомоциях. Для выполнения теста использовался секундомер. После команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» испытуемые из положения высокого старта пробегали дистанцию 30 м. На тест отводились 2 попытки с

занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в секундах с точностью до десятых долей секунды. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

*Наклон вперед* – тест для определения гибкости задней поверхности бедра. Для выполнения теста использовалось специальное приспособление, состоящее из двух брусков (расстояние – 30 см) и рейки, с нанесенной на ней разметкой. Испытуемые принимали положение седа с упором стопами о бруски, кисти соединены. Выполнялся наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах, с касанием пальцами рук наиболее дальней отметки на рейке. Измерения проводились в сантиметрах с точностью до 1 см. На тест отводились три попытки, в протокол заносилась лучшая попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

*Тест Купера (6 минут)*. Результаты теста дают информацию об уровне выносливости при выполнении длительного бега в среднем темпе. Для выполнения теста использовался секундомер и свисток. Испытуемые пробегали по дорожке стадиона максимальную дистанцию за 6 минут. По истечении 5 минут подавался первый звуковой сигнал свистком. После второго сигнала (6 минут) испытуемые останавливались. Измерения проводились в метрах с точностью до 10 м. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

**Оценка уровня технической подготовленности к игре в волейбол** проводилась при помощи специально-подготовительных упражнений волейболиста, отражающих качество приемов игры в защите и нападении. Подбор тестов был выполнен в соответствии с требованиями курикулума. Упражнения-тесты проводились до начала эксперимента и после его завершения.

*Прием мяча двумя руками сверху над собой*. Стандартное упражнение-тест для оценки технической подготовленности волейболиста: готовность выполнять вторую передачу. Испытуемые выполняли максимальное количество касаний мяча при использовании приема сверху, не выходя из центрального круга на баскетбольной площадке. Подсчитывались количество качественно выполненных приемов до первой ошибки (потеря мяча, выход за ограничительную площадку). На тест отводились две попытки.

*Прием мяча двумя руками снизу перед собой*. Стандартное упражнение-тест для оценки технической подготовленности волейболиста: готовность выполнять прием подачи и вторую передачу. Испытуемые выполняли максимальное количество касаний мяча при использовании приема двумя руками снизу, не выходя из центрального круга на баскетбольной площадке. Подсчитывались количество качественно выполненных приемов до первой ошибки (потеря мяча, выход за ограничительную площадку). На тест отводились две попытки.

*Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу) с отскоком о стену*. Тест является подготовительным упражнением при обучении технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу и дает более объективную информацию относительно индивидуальной



технической подготовленности игрока, поскольку не включает ошибки партнера. Испытуемые выполняли максимальное количество передач (отдельно снизу и сверху) с отскоком мяча от стены до первой ошибки (потери мяча). Подсчитывалось количество верно выполненных приемов.

*Нижняя прямая подача.* Испытуемым предлагалось выполнить 5 нижних прямых подач. В протокол вносились успешные попытки.

*Прием подачи.* Испытуемым необходимо было выполнить прием подачи в зонах № 1,2,4,5,6 с дальнейшей передачей в зону №3. В протокол вносились успешные попытки.

**Оценка состояния процессов когнитивной сферы** включала в себя тесты для определения быстроты мышления, внимания, памяти, креативности мышления, а также учет уровня успеваемости в учебе.

*Оценка быстроты мышления (подвижность нервных процессов).* Испытуемым предлагалось в течение трех минут определить недостающие в словах буквы и заполнить данные пробелы. До начала тестирования дети были проинструктированы о целях исследования и технике заполнения бланка. Каждый прочерк означал одну пропущенную букву в словах, являющихся нарицательными существительными в единственном числе. Результат соответствовал количеству правильно восстановленных слов [136]. (Приложение 1).

*Оценка объема, распределения и переключения внимания.* Испытуемым предлагалось в течение 1,5 минут отметить (зачеркнуть) в числовом ряду числа, отсутствующие в квадрате с числами. Числовой ряд – 40 чисел от 1 до 40. Квадрат с числами – 25 чисел (от 1 до 40), расположенных в случайном порядке (15 чисел отсутствуют). Результат рассчитывался в баллах, соответствующих числу правильно указанных чисел [136]. (Приложение 2).

Умение распределять и переключать внимание является важной характеристикой, влияющей на качество игры в волейбол. Находясь в постоянном взаимодействии с товарищами по команде, игроку в волейболе важно учитывать их перемещения, а также действия соперников, являющихся еще более непредсказуемыми. Постоянный контроль над ситуацией на поле, умение быстро переключаться от игры в защите в игру в нападение и наоборот, действия с мячом, необходимость принимать рекомендации тренера, умение абстрагироваться от внешних раздражителей (болельщики) – все это требует высокого развития внимания, которое не только проявляется, но и совершенствуется в процессе занятий волейболом.

*Оценка объема кратковременной и оперативной зрительной памяти.* Испытуемым предлагалось изучить две трафаретные рамки с изображением ломанных линий. После школьникам выдавались бланки, на которых необходимо было отобразить увиденные ранее изображения. В протокол заносилось число верно выполненных линий, являющееся средним между первым и вторым рисунком, выполненным испытуемыми. Верными считались линии,

соответствующие углу наклона оригинала и отличающиеся не более чем на 1 клетку по длине [136]. (Приложение 3).

Предполагалось, что в процессе игры в волейбол необходимо задействовать возможности кратковременной памяти. Поскольку ситуация на площадке постоянно меняется, игрокам важно удерживать в памяти позиции игроков своей команды и команды соперников, их амплуа, возможные действия в защите и нападении во избежание собственных ошибок и получения возможности оперативно выстраивать свою тактику игры.

*Оценка креативности мышления.* Тест являл собой фрагмент комплексного опроса по методике Дж. Брунера, определяющего тип мышления. Испытуемым были предложены вопросы, соответствующие блоку «креативность». Результат оценивался в баллах (Приложение 4).

Источник: <https://psycabi.net/testy/355-test-na-myshlenie-i-kreativnost-oprosnik-opredelenie-tipov-myshleniya-i-urovnya-kreativnosti-diagnostika-po-metodu-dzh-brunera>

Для участника любой спортивной игры важно демонстрировать креативность, поскольку данное качество является залогом успеха атакующих действий. Так, не смотря на то, что тактика игры в нападении строиться на определенных заготовках, в постоянно меняющихся условиях, которые предлагает соперник, а также с учетом случайных событий, вытекающих из хода действий в защите своей команды, каждому игроку и команде в целом необходимо быстро менять план своих действий.

*Оценка уровня успеваемости в учебе.* Цель контроля над данным показателем – выявить наличие или отсутствие связи между успеваемостью и регулярными занятиями в секции по волейболу по экспериментальной программе и методике. Успеваемость является тем показателем, на который может влиять множество факторов: учебная мотивация, состояние здоровья, социальная адаптация и другие. В свою очередь, воздействие на один или сразу несколько факторов, может создать благоприятные условия для повышения успеваемости школьников.

**Изучение мотивационной и социальной сфер** заключалось в диагностике социально-психологической адаптации, а также характера мотивации к занятиям физической культурой в школе.

*Диагностика социально-психологической адаптации.* Опрос представлял собой известную методику К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированную А. К. Сеничкиным [2004, с. 43-56] и включал ряд вопросов. Нами использовались шкалы «адаптивность» (а) и «дезадаптивность» (b). Результаты опроса рассчитывались по формуле:

$$A = a/(a+b) \times 100 \quad (2),$$

где А – адаптация;

а – баллы по шкале «адаптивность»;

b – баллы по шкале «дезадаптивность».

Нормой принято считать диапазон количества баллов от 68 до 170. Испытуемым необходимо было оценить степень соответствия предложенных положений своим представлениям о себе (Приложение 5) [101].

Учитывая задействованный в исследовании контингент – девушки подросткового возраста – с целью отображения полной картины воздействия экспериментальной программы, важной являлась оценка степени комфортности той социальной среды, в которой они ежедневно пребывают. Предполагалось, что регулярные занятия в секции по волейболу могли способствовать расширению круга общения, нахождению новых друзей, получению ощущения стабильности и уверенности в себе.

*Оценка уровня личностной тревожности.* Подростковый возраст является тем периодом развития, когда ребенок довольно часто испытывает неуверенность в своих возможностях. Подросток склонен сравнивать себя со своими сверстниками, пытается оценить свои качества, в связи с чем, не всегда находит соответствие представления о себе с имеющим место временным идеалом. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы, составленные А.М. Прихожаном [с. 242-252]. В начале эксперимента и в его конце использовались разные формы вопросов. Благодаря тесту можно было оценить уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности (Приложение 6).

*Диагностика состояния агрессии.* Уровень агрессии в среднем школьном возрасте значительно возрастает. В задачи образовательного и воспитательного процессов входит минимизация данных негативных свойств характера. Участницы эксперимента в начале и конце учебного года проходили тест на агрессию по Опроснику Басса-Дарки [254], заключающего в себе несколько шкал: раздражительность, негативизм, физическую агрессию, косвенную агрессию, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины (Приложение 7).

*Оценка уровня потребности в достижениях.* Важно было выяснить, насколько экспериментальная программа способна воспитать потребность в достижениях у девочек-подростков, что является первой ступенью для проявления волевых качеств. В опроснике Е.Н. Прошицкой и С.С. Гриншпун необходимо было высказать свое мнение по отношению к высказываниям (Приложение 8). <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist>

*Оценка уровня сплоченности группы.* Использовалась социометрическая методика, результаты которой интерпретируются в индекс групповой сплоченности. Участницы экспериментальной группы до и после участия в эксперименте согласно социометрической форме указывали свои предпочтения к членам группы и свои антипатии. Число выборов – не более трех. Качество сплоченности зависело от числа взаимных выборов и вычислялось по формуле:

$$C_{\Pi} = K / \Sigma_{\text{ВВ}} (3),$$

где  $C_{\Pi}$  – показатель групповой сплоченности (эмоционально-личностный уровень)

$K$  – общее число взаимных выборов при опросе

$\Sigma_{\text{ВВ}}$  – максимальное число взаимных выборов в группе ( $\Sigma_{\text{ВВ}} = n(n-1)/2$ ) [182].

**Педагогический эксперимент - констатирующий и формирующий.**

*Констатирующий эксперимент.* Цель эксперимента – изучение проблемы исследования, установление возможных подходов к ее решению. Задачи: определение потребностно-мотивационных основ физкультурной деятельности школьников, особенностей построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании, оценка уровня физического развития. Методы исследования: изучение рабочей документации и опрос учителей физической культуры, преподающих в VII классах средней школы, а также уровня физического развития, двигательных способностей, технической подготовленности, состояния процессов когнитивной, мотивационной, социальной сферы и уровня результатов учебно-познавательной деятельности школьников.

*Формирующий эксперимент.* Цель эксперимента – оценка эффективности разработанной программы и методики проведения секционных занятий. Педагогический эксперимент проводился на базе Теоретического лицея им. А. С. Пушкина г. Чимишлия РМ в течение одного учебного года с 29 сентября 2016 по 29 мая 2017 гг. По экспериментальной программе занимались 16 девушек – учениц VII класса (возраст 13 лет  $\pm$  0,5 года). Представительницы экспериментальной группы помимо секционных занятий также посещали обязательные уроки по физическому воспитанию. Контрольную группу составили 15 девушек – учениц VII класса, посещавшие секционные занятия по другим видам спортивной деятельности и занимающиеся физической культурой по общеобразовательной программе. Все участницы эксперимента зачислены в основную группу здоровья. До начала педагогического эксперимента и после его завершения представительницы экспериментальной и контрольной групп были подвергнуты измерениям, тестированиям и опросу.

**Математические методы обработки статистических данных.** Для статистической обработки параметрических показателей в тестах по физической и технической подготовленности и определения степени достоверности различий между независимыми группами испытуемых нами использовался критерий Стьюдента ( $t$ ), вычисляемый по формуле [226]:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} (4)$$

Для вычисления критерия t-Стьюдента вычислялось среднее арифметическое значение ( $\bar{X} = (x_1+x_2+\dots+x_n)/n$ ), затем среднее квадратичное отклонение от среднего арифметического значения ( $\sigma = (X_{i \max} - X_{i \min}) / K$ ), где K – табличный коэффициент Л. Типпета и далее стандартная ошибка среднего арифметического значения ( $m = \pm\delta/\sqrt{n}$ ). Полученное значение сравнивалось с табличным значением при имеющемся числе степеней свободы. Различия считались достоверными, если полученное значение равно или больше табличного при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Для проведения статистической обработки в зависимых группах испытуемых до и после завершения эксперимента применялся двухвыборочный t-критерий для зависимых выборок и

вычислялся по формуле:

$$t = \frac{M_d}{\sigma_d/\sqrt{n}} \quad (5)$$

Где  $M_d$  – среднее арифметическое значение разностей показателей, измеряемых до и после эксперимента,  $\sigma_d$  – среднее квадратичное отклонение разностей показателей,  $n$  – число испытуемых.

При оценке значимости различий между группами участников эксперимента в непараметрических показателях применялись критерий Фишера ( $\phi$ ) (для измерений по номинальной шкале, которая состоит из двух значений («внешняя» и «внутренняя» мотивация)), а также критерий Манна-Уитни (U) для измерений показателей по балльной системе (когнитивная и социальная сфера личности). Полученные данные также сравнивались с табличными значениями. Результаты обрабатывались на компьютере.

## **2.2. Особенности построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании**

Физическое воспитание детей в лицейском цикле – это четыре года, на протяжении которых у педагога есть возможность достигнуть модели физического развития школьников в соответствии с нормами выпускного IX класса. Содержание куррикулума предоставляет учителю простор для творчества в выборе упражнений, педагогических подходов, различных идей с обязательным учетом особенностей своих подопечных: возраст, пол, уровень подготовленности и возможные другие факторы.

Традиционными разделами программы предмета «Физическое воспитание» остаются основная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание. Интересующий нас курс спортивных игр разнообразен и включает баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и ойну. Учитывая тот факт, что уроки физического воспитания в школе являются комбинированными по своему

содержанию и способны решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, итогом освоения каждой из тем могут быть многогранные изменения в качествах личности учеников. К примеру, в задачи курса волейбола в общеобразовательной школе для учеников VII-VIII классов входят: освоение техники и тактики игры, развитие физических качеств, оздоровление, воспитание морально-волевых качеств, теоретическая подготовка. Немало, если учесть, что отведено на курс по волейболу чаще всего не более 18 часов в году.

Также, необходимо учитывать и значимость теоретической подготовки. Достаточная теоретическая база может создать такие условия, когда ученики становятся активными участниками учебно-тренировочного процесса, делая его совместным. Знания, полученные в ходе теоретической подготовки, способствуют лучшему пониманию занимающимися смысла заданий педагога, помогают избежать многих технических и тактических ошибок через верную оценку своих ощущений во время упражнений и игры. Благодаря средствам и методам теоретической подготовки достигаются важные составляющие эффективного образовательного процесса – сознательности и активности [235].

К сожалению, необходимы проявления особых усилий, чтобы отыскать научные труды и методические наработки, акцент в которых ставится на улучшении качества теоретического материала и способов его подачи юным волейболистам. Однако, учитель физической культуры в школе обязан посвятить теоретическому разделу учебное время в рамках общеобразовательного курса (знания сообщаются обычно в процессе урока) и 2-4 часа на занятиях в секции по волейболу. Что же должны знать и о чем должны иметь представления школьницы VII-VIII классов в результате освоения курса волейбола? Согласно куррикулуму объем знаний включает: технику безопасности на занятиях, историю возникновения и развития волейбола, правила игры, а также особенности судейства, взаимоотношений игроков в команде, прикладное значение игры волейбол, специальные термины, относящиеся к данному виду спорта, понятия о гибкости, выносливости, физическом совершенствовании, общие вопросы в области гигиены, самоконтроля, здорового образа жизни. Как правило, для этого материал подают в форме лекции, беседы, дискуссии, используя рассказ, показ фото и видео материалов. Однако, на практике многие педагоги по причине ограничения по времени, а также слабой заинтересованности учеников сужают теоретический раздел. Итогом могут стать слабые знания школьников о современных правилах игры и их частое нарушение, неумение управлять своими эмоциями в игровых ситуациях, пренебрежение положениями техники безопасности, низкий темп освоения техники и тактики, отсутствие мотивации к участию в игре. Согласно исследованиям, уровень теоретических знаний в области физической культуры у девушек на порядок ниже, чем у юношей [163, 216]. Для решения подобной проблемы некоторые специалисты рекомендуют использовать систему

домашних заданий, в которые входит изучение теоретического материала [151]. Вне зависимости от формы проведения теоретических занятий учитель должен в обязательном порядке осуществлять контроль над уровнем знаний учеников в виде тестирования [245, 246, 247, 248].

Практическое обучение волейболу начинается с освоения техники игры. В большинстве случаев именно сложность техники не позволяет школьникам в полной мере получить удовлетворение в процессе игры в волейбол. Однако, может быть, есть и иные причины. К примеру, традиционным подходом к изучению технических элементов является такая последовательность: стойки, перемещения, прием мяча сверху, прием мяча снизу, подача, нападающий удар и блок. Согласно другим прогрессивным мнениям, последовательность может быть иной, но должна обеспечить готовность в короткие сроки приступить к игровой практике [31]. Лучше, если большая часть технических элементов будет несколько освоена уже в первый год обучения волейболу. Достигнуть этого непросто, но данный успех позволяет уже спустя несколько занятий играть по упрощенным правилам. Иное развитие событий повлечет за собой потерю интереса к игре, возродить который можно будет только через год.

Стойки и перемещения – эта та часть техники, о важности которой знает педагог, но часто упускают из виду многие учащиеся. Неправильно занятая позиция перед приемом мяча, подачей, блоком, нападающем ударе не позволит технически верно выполнить элемент в нападении и защите. Пропустить данный этап при освоении техники – значит потерпеть неуспех уже на старте. Это не самые интересные занятия в цикле, поскольку не дают возможность детям играть с мячом. Тем не менее, на изучение техники стоек и перемещений необходимо выделить достаточное количество времени, разнообразив, по возможности, подвижными играми. На стойках и перемещениях желательно подробно остановиться на занятиях по ознакомлению с новым техническим элементом, а также закреплять освоенное на каждом последующем уроке и вносить коррективы в технику [135]. Выполнение определенных стоек и перемещений предвосхищает основное действие игрока и выполняется по большей части автоматически после выбора игроком своих действий. Автоматизм движений опасен тем, что осуществить разрушение неверного динамического стереотипа и создать на его месте новый, более рациональный, весьма сложно. В то же время, не доведенное до автоматизма выполнение стойки и перемещения, ограничивает игрока в проявлении скорости своей реакции, демонстрации игрового потенциала. В связи с чем важно каждый раз указывать юным спортсменам на то, каким образом делается выбор в сторону той или иной стойки и перемещения в зависимости от игровой ситуации на площадке, вносить разнообразие в учебный процесс, поскольку здесь есть широкий круг приемов. Отметим, что данный этап требует к себе особого внимания и, соответственно, большой затраты учебного времени. Школьный куррикулум рекомендует ученикам VII-VIII классов продолжать осваивать все

виды перемещений игроков на площадке. В методических разработках описываются различные задания в группе, в основном, на внимание. Упражнения представляют собой выполнение определенной стойки, шагов, прыжка по сигналу или после определенных действий одних из участников [246]. Указания по оцениванию техники стоек и перемещений в VII-VIII классах не представлены [247].

Прием мяча после подачи и вторая передача имеют несколько разновидностей, но на уровне школы обычно осваивают прием мяча снизу на предплечья и передачу двумя руками сверху. Большинство авторов рекомендуют параллельно изучать оба приема. С другой стороны, есть мнение, что первостепенной задачей должно быть изучение приема снизу, что позволит детям раньше начать играть в волейбол, поскольку пока не будет приема мяча после подачи, игра не сложится, и будет заканчиваться самой подачей. Ввиду того, что школьники редко, по сравнению со спортсменами, используют нападающие удары, в их игре в волейбол доля приемов и передач мяча весьма велика и может достигать до 80% [289]. Таким образом, на начальном этапе обучения прием двумя руками снизу и передача двумя руками сверху – это основные технические действия школьников, требующий к себе особого внимания и выделения значительного количества учебного времени.

Передача двумя руками сверху осваивается школьниками хуже, чем прием снизу. Одной из причин данных трудностей является то, что педагоги используют недостаточно упражнений для обучения технике, ошибочно применяя в большом количестве упражнения и игры, направленные на совершенствование передачи [237]. Подтверждение находим в курикулуме, где отражены требования к ученикам VII класса, заключающиеся в освоении передачи мяча сверху с места и в движении, а приема мяча снизу двумя руками только с места. Прием же мяча снизу двумя руками в движении предлагается изучать лишь в VIII классе, что, несомненно, отодвигает начало двусторонней игры [247]. В то же время, по данным исследований Ю.Д. Железняк школьники 11-12 лет способны овладеть рациональной техникой игры в волейбол, а к 14 годам могут и вовсе достигать высокого уровня технической подготовки [1121].

Другой причиной низких темпов овладения техникой передачи мяча, в особенности девушками, является недостаточная физическая подготовленность. Это, скорее, комплексное недоразвитие способностей к быстрому бегу, проявлению быстрой и точной реакции на движущийся объект, поскольку при передаче двумя руками сверху необходимо подойти к мячу ближе, чем при приеме снизу [121]. Тем не менее, на занятиях по волейболу в школе прием и передача мяча начинают осваивать с первого же практического занятия, отрабатывая навыки вплоть до последнего урока по волейболу, что, несомненно, может способствовать и увеличению двигательных способностей школьников. Согласно курикулуму оценка техники приема и



передачи мяча в волейболе производится в V - VI классах школы и только лишь двумя руками сверху [264, 265].

Надо отметить, что на освоение и совершенствование приема и передачи мяча направлено большое число подвижных игр. Своевременное их применение позволяет создать предпосылки для правильной техники в V-VI классах, сформировать технику, если мы говорим о VII-VIII классах и совершенствовать ее, если речь идет о старшей школе [132, 133]. Некоторые авторы предлагают отводить значительное количество академических часов подвижным играм с элементами техники приема и передачи мяча в случаях, когда обучение проходит в многочисленных и неоднородных группах при сопутствующем недостатке инвентаря [115].

Без умения вводить мяч в игру невозможно начинать играть в волейбол по правилам. Так, частые ошибки при подаче снижают интенсивность игры, падает интерес к занятиям. Несмотря на то, что в kurikulumе уроки, направленные на освоение техники нижней прямой подачи на ограниченной площадке появляются уже в V классе, на уровне общеобразовательной школы девушки, в лучшем случае, успевают освоить лишь нижнюю подачу [230]. В итоге верхняя подача не осваивается.

Но даже нижняя подача в волейболе, при кажущейся простоте, может затребовать много времени и усилий для освоения. Необходимо подробно остановиться на стойке, подбросе мяча, замахе, касании, выполнять подачи, начиная с трехметровой линии, постепенно отходя назад. Если не получается выполнить подачи через сетку, следует вновь возвращаться к отработке технического элемента у стены. Также педагогу нередко приходится проделывать работу по устранению боязни приема мяча после подачи, а также преодолению сомнений в собственных возможностях, поскольку девушки ошибочно ассоциируют способность к выполнению сильной подачи с наличием большой физической силы. Тем не менее, при рассмотрении программ по физической культуре в средних школах можно найти требования к школьницам VIII классов, заключающихся в умении выполнять верхнюю подачу с лицевой линии, а в конце X класса – 5 из 6 подач, адресованных в определенную зону, что является скорее идеальным вариантом [230]. В kurikulumе для учеников VII впервые встречаются рекомендации для оценивания техники нижней прямой подачи с 6-ти метров в заданные зоны (1,5,6). В VIII классе школьники должны уметь выполнять нижнюю прямую подачу с 9-ти метров также в заданные зоны. Такие же требования в IX классе [247].

Изучение нападающего удара девушками старших классов реально при условии успешного овладения ими приема и передачи мяча. О совершенствовании данного технического элемента в рамках школьной программы речь заходит крайне редко. Большинство исследователей акцентируют внимание на совершенствовании нападающего удара средствами и методами,

доступными детям, занимающимся спортом и имеющим достаточную физическую подготовленность, и не отвечают требованиям обычных школьников [64, 120, 232]. Для того, чтобы правильно выполнить нападающий удар необходимо обладать способностью быстро бегать, высоко прыгать, уметь согласовывать свои действия с действиями партнера и соперника, перестраиваться по ходу действий и, конечно же, выполнять качественную передачу двумя руками сверху и снизу. Специфичность разбега, прыжка, координационная сложность нападающего удара, небольшое количество учебного времени, отведенного на его изучение в школьной программе по физической культуре, приводит к тому, что хорошо владеют им, как правило, дети, занимающиеся в секции по волейболу. Куррикулум для V-IX классов не содержит рекомендации для изучения нападающего удара.

Еще одна задача технической подготовки на занятиях спортивных игр, планируемая учителями в средних школах, а на практике редко реализуемая – это научить школьников выполнять блокирование нападающего удара. Обучение блокированию имеет смысл, когда значительная часть учеников умеет выполнять нападающий удар. В таком случае блокирование может способствовать разнообразию розыгрышей в учебных играх, усилению игры в защите. Однако, блок является самым технически сложным элементом игры [120]. Не смотря на то, что в программе V-VIII классов по физической культуре в соответствии с куррикулумом не предполагается изучение нападающего удара, в IX классе рекомендуется освоение индивидуального блокирования [247, 248].

Как правило, специалисты с солидным педагогическим стажем работы в общеобразовательной школе считают нецелесообразным использовать большое разнообразие упражнений для освоения техники игры в волейбол. Также желательно, чтобы упражнения были несложными для восприятия, но с перспективой увеличения дозировки, варьирования различных игровых ситуаций. Например, сомнительный эффект имеет применение передач в движении с одновременным использованием нескольких мячей. А вот в упражнениях, в которых дети могут сосредоточиться на мяче, а не противостоять рассеиванию внимания, несомненно, создаются лучшие условия для обучения [149]. Также напрасной тратой времени является изготовление и использование нестандартного оборудования в виде различных держателей мяча, катапульта и пр. Учитывая сжатые сроки, в которые необходимо создать представление о технике игры в волейбол у школьников с самым разным уровнем подготовленности, необходимо прибегать к простым и доступным вспомогательным средствам. Это традиционно: стена в зале, мячи и сетка. Желательно, чтобы мячей хватало для выполнения упражнений в парах, одиночной отработке (жонглирование, нападающий удар, подача). Таким образом, чтобы начать и успешно завершить курс волейбола в школе не требуется дорогостоящего оборудования, а также новейших методик обучения

Средствами тактической подготовки выступают все описанные выше технические элементы игры, а также специфическая для каждой игровой ситуации расстановка членов команды и распределение игровых функций между ними. Очевидным является то, что для применения подачи, передачи, нападающего удара как средства организации тактики нападения, а приема мяча, блокирования, отвлекающих действий – при организации тактики в защите, необходимо достаточно высокое качество исполнения данных приемов.

Необходимо отметить, что подачи в заданные зоны, осваиваемые уже в VII классе, являются первыми элементами тактической подготовки игроков в волейбол. Также обучение тактике проходит в ходе выполнения простейшей комбинации: прием-подъем-передача мяча через сетку также в VII классе школы. В тактическую подготовку учеников IX класса вносится разнообразие в виде индивидуальное блокирования, однако, как отмечалось выше, в куррикулуме допущен методический пробел - отсутствие рекомендаций по изучению нападающего удара, что, в свою очередь, ставит под сомнение освоение и техники блокирования.

Лучшим средством закрепления изученных технических элементов является учебная игра. Это наиболее желаемая форма занятий волейболом среди школьников. Дети стремятся как можно раньше приступить к игровой практике, так как эта часть урока кажется им наиболее эмоциональной, позволяет вносить творческие нотки в свою деятельность на площадке, что делает каждый игровой момент непредсказуемым и неповторимым. Игровых занятий должно быть много, поэтому игру по упрощенным правилам можно давать уже через пару уроков после начала изучения курса. В процессе игры эффективнее всего «по горячим следам» указать на имеющиеся ошибки, в результате чего слова учителя воспринимаются по-новому. Последовательность изучения технических элементов игры волейбол в куррикулуме такова, что в VII классе ученики пробуют выполнять комбинацию: прием-подъем-передача мяча через сетку, а в VIII классе появляется двусторонняя игра [247].

Анализируя освещаемые проблемы в области физического воспитания школьников, наблюдаем попытки современных ученых повлиять на качество технической и тактической подготовки в волейболе на уровне средней школы. Здесь надо сказать, что в большинстве случаев специалисты не предлагают внести изменения в подходе к учебному процессу в рамках общеобразовательной программы. Множество задач в виде эффективных методик реализуются в вариативной части программы, либо на секционных занятиях [219, 263, 265, 266]. В таком случае речь идет об увеличении нагрузки школьников, что естественным образом способствует положительной динамике в технической подготовке.

Развитию физических качеств юных волейболистов посвящено немало научных трудов. Как и в большинстве других, технически сложных видах спорта, на занятиях по волейболу львиная

для времени отводится на технико-тактическую подготовку, что отрицательно сказывается на уровне проявлений психофизических качеств детей. Тем не менее, последние 10-15 лет пристальное внимание исследователей направлено на всевозможное усовершенствование занятий спортивными играми в рамках школьной программы по физическому воспитанию ввиду очевидного преимущества игры, ее комплексно воздействия на двигательные способности [183].

Несомненно, занятия волейболом способствуют развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты [27, 28, 151]. В то же время, достоверные изменения в уровне развития многих физических качеств девочек подросткового возраста отмечаются только при условии регулярных секционных занятий волейболом [198], либо же при наличии дополнительных уроков в рамках вариативной части программы [195, 263]. В отличие от занятий гимнастикой и легкой атлетикой, на уроках по волейболу меньше уделяется внимания формированию гибкости и выносливости. В курикулуме справедливо отражены реальные возможности занятий спортивными играми в деле развития двигательных способностей, где указана направленность уроков на достижение оптимальной точности выполнения двигательных действий в различных игровых ситуациях (ловкость) [247].

На то, что ощутимого эффекта в плане формирования двигательных способностей на уроках по физической культуре в школе можно добиться только при условии всестороннего проникновения спортивной культуры в учебный процесс, указывают многие исследования сторонников спортивно-ориентированного физического воспитания [162, 224, 225]. Однако, перестройка традиционной системы преподавания физической культуры в школе требует активного государственного участия, серьезных финансовых вложений, четкого определения того, кто, где и чем будет заниматься. В результате того, что западная модель физического воспитания в общеобразовательных школах, основанная на 1-2 видах спорта, приемлема далеко не везде, поэтому педагогами, как и прежде, ориентируются на получение значимых эффектов включением физических упражнений в процесс секционных занятий различных видов спорта.

Волейбол в силу бесконтактного характера соперничества менее травмо-опасен, чем футбол, гандбол, баскетбол. В тоже время, занятия в помещении мало способствуют закаливанию школьников. Ощутимые положительные функциональные изменения у девочек-подростков отмечены при условии регулярных занятий волейболом в течение 6 месяцев [198, 199]. Надо отметить, что большое значение имеют занятия волейболом для психического оздоровления. Для лучшего эффекта необходимо ориентироваться на игровые задания, что более приемлемо на уроках закрепления изученного материала, а также при двухсторонней игре. Очевидно, что неоднородность группы играющих и ограниченность во времени не позволяют ученикам в рамках школьной программы ощутить должный психологический комфорт в процессе игровых занятий

волейболом, а значит – получить необходимый тренирующий эффект и по-настоящему быть заинтересованным игрой.

Затрагивая тему характера воздействия занятий волейболом на психику школьников, важно рассмотреть те задачи, которые ставит куррикулум перед данными уроками. Согласно концептуальным положениям куррикулума в Республике Молдова основной идеей физического воспитания учащихся является «... содействие свободному, гармоничному развитию человека и формирование творческой личности, способной адаптироваться к меняющимся условиям жизни». Характерной особенностью игры «Волейбол» является ее большая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Благодаря этому участие в занятиях по волейболу наилучшим образом может способствовать совершенствованию психомоторных, рефлексивных, праксиологических, коммуникативных способностей, в действительности представляющих собой оптимально развитые чувства восприятия, воображения, тактического мышления, точности выполнения двигательных действий в различных игровых ситуациях, умения уважать соперников и партнеров по команде [34, 245].

Методологический гид по физическому воспитанию школьников V-IX классов предлагает примерные тесты для осуществления мониторинга данного воздействия, в том числе, спортивных игр на личность учеников, основанных на более ранних разработках. Диагностика личностных качеств включает характеристику таких свойств личности, как: смелость, жизнерадостность, целеустремленность, умение чувствовать и ценить красоту, чувство товарищества, честность, аккуратность, принципиальность, сообразительность, организованность, трудолюбие, любознательность и коллективизм. Всего 16 качеств [245]. Это скорее эксперимент, проводимый педагогом, для которого необходимо подготовить список возможных форм поведения учащихся (48 наименований) и анкету-опросник. После инструкции, проводимой учителем, ученики заполняют анкету самостоятельно. Затем руководитель составляет общую матрицу, содержащую сумму знаков мнений учеников по формам поведения. Подобные средства оценки личностных качеств на уроках физкультуры способны положительно влиять на темпы педагогической коррекции, помогают вовремя начать работать над теми качествами ученика, которые отвечают его стремлениям. Также опрос целой группы школьников создает картину общественного мнения относительно каждого ребенка, выявляет, так называемый диссонанс, когда представления самого ученика о себе и коллектива о нем существенно разнятся.

Косвенной оценкой может стать также фиксирование положительных изменений в поведении школьников во время учебной игры. Это умение быстро и верно реагировать на постоянно сменяющиеся друг друга игровые моменты, согласованность своих действий с действиями других участников, выливающиеся в удовлетворение своим поведением. В данном

случае учитель может делать записи в дневнике, наблюдая за поведенческими реакциями ребенка (активный, пассивный, уверенный, неупорядоченный), а может задавать конкретные вопросы воспитанникам в перерывах между игрой («Как бы ты поступил в той или иной игровой ситуации и почему?»). Ответы учеников в данном случае должны служить основанием для составления плана дальнейших действий, направленных на устранение отрицательных качеств учеников и воспитания положительных ценностных отношений, которые находятся в числе недостаточно сформированных. В примечаниях подробно даны рекомендации для осуществления направленного воспитания во время занятий спортивными играми, где говорится о том, что при подготовке к данным урокам должны тщательно продумываться возможные варианты игровых ситуаций, в ходе которых ярко проявляются чувства учеников. Для большей продуктивности педагогических воздействий учитель должен иметь конкретный план действий (программу формирования личности воспитанников), проводить наблюдения в естественных условиях, оценивать учеников максимально объективно [245]. В этом же издании имеются указания по оцениванию моральных поведенческих качеств учащихся. Полученные характеристики всегда будут носить приблизительный характер. Для установления более точной оценки важно, чтобы педагог вел мониторинг регулярно, постоянно прослеживая изменения избранных проблемных качеств школьника, подбирая наиболее коррелируемые между собой измеряемый показатель и единицу информации о нем, что сделает исследование статистически достоверным.

Несмотря на то, что существуют методические разработки, способные помочь учителю физической культуры осуществлять измерения влияния занятий спортивными играми на личность учащихся, отсутствуют данные о регистрации данных результатов в рамках школьной программы. Подобное несоответствие говорит, скорее всего, об отсутствии ведения подобной работы. Более внимательное отношение к диагностике личностных качеств учащихся можно найти при организации секционных занятий. В данном случае интерес педагога вытекает из спортивных целей, успех в достижении которых зависит, в том числе, от психологического климата в команде. Осуществляя поиск исследований в данном направлении, находим регистрацию влияния дополнительных занятий волейболом в школе на увеличение психомоторных способностей, демонстрируемых в основном за счет показателей быстроты реакции и объема внимания. Также отмечается улучшение адекватности самооценки и успеваемости. Однако данные принадлежат испытуемым с заранее низкими показателями [168]. Также отмечается положительное влияние занятий волейболом, однако, в комплексе с другими средствами, в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию в средней школе на проявление координационных способностей, кондиционную подготовку и в меньшей степени – на качество психических функций [265, 266].

Авторы методологического гида по физическому воспитанию школьников V-IX классов в Республике Молдова наиболее подробно остановились на рекомендациях к физическому воспитанию подростков, которые относятся, в том числе, и к организации занятий по волейболу. Так, начиная с 12 лет можно практиковать выполнение учащимися функций капитана команды, судьи во время игры. Действительно, благодаря тому, что с 13-14 лет у большинства детей формируются способности к выполнению различных формальных операций, которые позволяют им мыслить и действовать, как логически, так и абстрактно, поведение школьников во время спортивных игр являются более осознанными.

В куррикулуме отмечается то, что у школьников средних классов активно развивается мотивационная сфера, в связи с чем, рекомендуется практиковать обсуждение разнообразных социальных проблем, через беседы, осуществляя ориентацию на понимание других и самого себя. Успешное развитие творческих способностей у подростков лежит в основе стремления реализовать себя в нестандартных ситуациях, в особенности в игре, что говорит в пользу увеличения доли игровых занятий в школьном физическом воспитании. Так, согласно опросам, игровые виды спорта привлекают большинство детей с V по VIII классы, причем процент девочек, интересующихся спортивными играми намного выше, чем процент мальчиков, желающих заниматься футболом и баскетболом (65% девочек и 54% мальчиков) [260]. Похожие опросы проводятся с целью выявления вариативного компонента программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учитывая востребованность различных разделов программы, либо других, нетрадиционных видов спорта, или видов физической активности. Известно, что большинство девочек V-IX классов предпочитают играть в волейбол. Для сравнения, занятия волейболом считают привлекательными 45% школьниц, баскетболом – 31%, спортивными танцами – 25%, далее следуют гимнастика, фитнес, плавание, акробатика и легкая атлетика. Причем, изучая предпочтения девочек, необходимо отметить, что они практически не меняются и остаются относительно стабильными на протяжении всего среднего школьного возраста [54].

С учетом положений действующего куррикулума, наиболее перспективным является использование дополнительных занятий волейболом с девочками-подростками в рамках спортивной секции при школе. Основываясь на научных данных, можно ожидать следующие результаты: активное повышение уровня физической подготовленности, развитие когнитивной и мотивационной сферы, повышение уровня физкультурной грамотности, успеваемости по другим учебным дисциплинам. Подобная оптимизация физического воспитания может потребовать разработки научно обоснованных программы и методики проведения занятий в секции по волейболу с девочками-подростками, создания специальных оценочных средств, соответствующих возрасту и полу обучающихся.

В заключении необходимо отметить, что, ориентируясь на создание нового куррикулума по физическому воспитанию, важно принимать во внимание результаты мониторинга оценки качества учебного процесса учителями, школьниками, родителями, обеспечивая обратную связь и ожидаемый рост качества. Модернизация куррикулума по физическому воспитанию, несомненно, должна затронуть процесс преподавания волейбола в школе. Относительно высокая техническая сложность волейбола, заинтересованность учениц V-IX классов к занятиям данным видом спорта, установленный потенциал игры для физического совершенствования, а также формирования личностных психосоциальных, психофизических и когнитивных качеств школьниц может стать основанием для расширения раздела «Спортивные игры» и увеличения возможностей учителя в выборе преподаваемых дисциплин.

### **2.3. Потребностно-мотивационные основы физкультурной деятельности школьников Республики Молдова**

Действия, предпринимаемые на пути к модернизации школьного физического воспитания, продиктованы существующей ситуацией в образовании, имеющими место тенденциями в направлении гуманизации и ориентированы, в первую очередь, на учет интересов и предпочтений учеников и педагогов, а также условий и традиций школы.

В рамках исследования был проведен опрос учителей физической культуры общеобразовательных школ Республики Молдова в возрасте от 30 до 62 лет, стажем работы от 5 до 35 лет, с различными педагогическими категориями – 112 респондентов. Также были опрошены учащиеся 5-11 классов (девочки и мальчики) – 230 респондентов. Цель опроса – определение потребностно-мотивационных основ активной физкультурной деятельности современных школьников. Среди задач опроса – сбор статистических данных, необходимых для выявления существующих проблем в данной области образования, их причин, определение предпочтений субъектов образовательного процесса, составление плана дальнейших действий (Приложение 9,10).

Первая часть вопросов, обращенных к педагогам, носила зондирующий характер. Выяснилось, что вне зависимости от возраста, стажа и педагогической категории, учителя физической культуры сталкиваются с проблемой низкой мотивации школьников к занятиям. Так, 45% респондентов часто наблюдают отсутствие необходимой активности у детей на уроках физической культуры, еще 10% – очень часто. О том, что желание детей заниматься физическими упражнениями с каждым годом падает, отмечают их коллеги из многих стран мира. Задачу положительного воздействия на личность школьников для повышения их внутренней мотивации



к физкультурной деятельности ставят перед собой многие педагоги, в данном направлении упорно работают современные исследователи

В дополнении к первому вопросу важно было уточнить, в каком возрасте школьники наиболее мотивированы к занятиям физической культурой, а какой период обучения является критическим с позиции смены потребностно-мотивационной ориентации личности учащихся, приводящей к изменениям их поведения, притязаний, деятельности в целом. Для этого респондентам необходимо было присвоить каждому школьному возрасту и полу число от 1 до 6 в соответствии с уровнем их мотивации к занятиям физической культурой в школе. Результаты опроса показали, что мальчики в каждом периоде школьного физкультурного образования отличаются более высокой мотивацией, чем девочки. По мнению педагогов, наиболее активны на уроках мальчики младших классов. Наименее интересны уроки девочкам среднего звена. Более 90% учителей отмечают снижение мотивации в среднем школьном возрасте, как у девочек, так и у мальчиков. По наблюдениям большинства опрошенных (75%) уроки физической культуры вновь становятся интересны мальчикам старших классов, значительно меньший процент (32%) замечают подобную тенденцию и у девочек старшего звена. Результаты опроса учителей подтверждаются мнением школьниц 7-х классов, большинство из которых (82%) признаются, что уроки физической культуры в школе не в полной мере отвечают их ожиданиям. Действительно, подростковый возраст является наиболее сложным с позиции эффективности педагогических воздействий. Мотивация к учебной деятельности среди детей может снижаться абсолютно по всем дисциплинам, что ставит перед педагогами ряд сложных и всегда разных задач, наиболее частой из которых является необходимость возвращения в ученической среде интереса к учебе.

Важно понимать причины низкой мотивации к урокам физической культуры. И педагогам, и их воспитанникам был задан похожий вопрос с широким спектром ответов, благодаря которым можно было выявить наиболее часто встречающиеся причины снижения физкультурной активности детей в различные периоды их обучения в школе. Надо помнить, что львиная доля задач по формированию физической культуры личности лежит на организованных физкультурных занятиях, и начинается их решение, в большей степени, в начальной школе. База, созданная в первые четыре года учебы в начальной школе, несомненно, влияет на то, как пройдет сложный подростковый период, измениться ли и в какую сторону мотивация ученика к урокам физической культуры.

Подводя итог мнениям учителей видно, что низкая мотивация младших школьников обусловлена плохой дисциплиной на уроках, несформированностью мотивов к учебе в целом. Подобного мнения придерживаются все педагоги, принявшие участие в опросе. Часть респондентов также считают, что мешает появлению мотивации и поддержанию ее на высоком

уровне отсутствие базовых двигательных умений и навыков (40%), невозможность в полной мере осуществлять индивидуальный подход к самым слабым ученикам (35%), что, несомненно, является барьером для ученика и педагога. Такие дети при отсутствии индивидуального подхода чаще всего теряют интерес к процессу физического воспитания. Проблема наличия в начальных классах большого числа откровенно физически слабых детей обсуждается на различных уровнях. Называются причины подобной тенденции, с которыми довольно сложно бороться на уровне школы, например, экологический фактор, наследственные заболевания, образ жизни современных семей с большим дефицитом времени, выделенного на активную двигательную деятельность, низкое содержание в рационе питания ребенка витаминов и минералов.

Оценивая факторы, приводящие к снижению мотивации мальчиков и девочек средних классов к занятиям физической культурой, замечаем возникновение новых рычагов воздействия, в числе которых семья, педагогический коллектив и руководство школы, общество в целом. Так, среди причин падения интереса к урокам физической культуры учителя называют частую замену занятий на более важные мероприятия в школе (77%), отсутствие поддержки со стороны семьи (отсутствие ценностей здоровья и здорового образа жизни в воспитательном процессе в семье) (87%), снижение числа спортивных мероприятий, проводимых в школе (50%), плохое материально-техническое обеспечение дисциплины (25%). Конечно же, педагоги, работающие с детьми 5-8 классов, отмечают важность личностных особенностей детей подросткового возраста, которые являются естественными и значительно влияют на проявление физкультурной активности школьников. По результатам опроса первое место среди причин, препятствующих эффективности физического воспитания подростков, занимают такие, как недисциплинированность мальчиков (95%), заниженная самооценка у девочек и мальчиков (61%), затем следуют комплексы по поводу внешности, как у девочек, так и у мальчиков (58%), нарушение в эмоционально-волевой сфере чаще у девочек (48%), сложности в осуществлении индивидуального подхода к девочкам рамках учебных занятий (45%). Интересно сравнить мнения учителей и их воспитанников. Так, больше половины учеников 5 и 6 классов (57%) единогласно отмечают, что не всегда могут выполнить задания учителя, а его требования считают завышенными (44%). Данный результат опроса можно объяснить тем фактом, что при переходе в средние классы девочки и мальчики начинают заниматься отдельно, возникают новые формы контроля. Подобные трудности скорее временные и часто возникают у школьников данного возраста по многим дисциплинам, а обусловлены они, как правило, появлением большого числа учителей-предметников, которых не было в начальной школе. Существенный процент девочек (64%) хотели бы, чтобы им предложили иные средства и методы физического воспитания, нежели те, что предусмотрены в программе. Среди мальчиков практически нет таких, кто желал бы заниматься по другой программе (8%).

Картина потребностно-мотивационной основы физкультурной деятельности у школьников старших классов, по мнению учителей, значительно не меняется. Однако, на первый план среди факторов, негативно влияющих на желание девушек и юношей активно участвовать в процессе физического воспитания, выходит нарушения в эмоционально-волевой сфере (в основном – лень) (72%). Остаются важными такие моменты, как заниженная самооценка и комплексы по поводу внешности в основном у девушек (64%). Портят статистику организационные проблемы на уровне школы (81%) и недостаточное влияние семьи в деле формирования физической культуры личности школьников (80%). Меньше респондентов отмечают наличие трудности в осуществлении индивидуального подхода в работе с девушками (25%) и юношами (14%), что, возможно, является естественным следствием взросления школьников, уменьшения числа учащихся в старших классах по сравнению со средним звеном школы. Многие девушки 9-11 классов указывают на плохие материально-технические условия школы (66%) и несоответствие содержания занятий их предпочтениям в физических упражнениях (36%). Примерно одинаковый процент школьниц считают требования учителя недостаточными (25%) или завышенными (28%), что практически не наблюдается среди юношей (5%).

Таким образом, можно отметить, что, не смотря на временное снижение мотивации к занятиям физическими упражнениями у мальчиков в подростковом возрасте, оно обусловлено в большей степени перестройками в эмоционально-волевой сфере ребенка и сходят на «нет» в старших классах школы. Совсем по-другому происходят изменения в потребностно-мотивационной ориентации личности школьниц. Неудовлетворенность формой и содержанием процесса физического воспитания в школе среди девочек появляется в среднем звене и сохраняется в старших классах. Это подталкивает к выводу о том, что необходимо пересматривать форму и содержание занятий физической культурой, для чего важно знать, что интересует школьников различного возраста и пола, что они ожидают от процесса физического воспитания. Сравним мнения педагогов и их воспитанников по данному вопросу.

Согласно наблюдениям многих учителей физической культуры (78%) двигательно-деятельностные и соревновательные мотивы предпочтительны в большей степени мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте, а также юношами в старших классах школы. Данная мотивация является внутренней и благотворно влияет на успех в физическом воспитании. В 5-8 классах у юношей возникают новые мотивы – коммуникативные и познавательно развивающие (33%), творческие (24%), сохраняются двигательно-деятельностные и соревновательные (75%), незначителен процент административных мотивов, заключающихся в формальном посещении уроков ради оценки (3%). Девочки посещают уроки физического воспитания, движимые двигательно-деятельностными (65%) и административными мотивами (77%), в меньшей мере –

творческими (17%), психолого-значимыми (15%) и познавательно-развивающими (11%) мотивами. По мнению педагогов, юноши старших классов более осознанно подходят к процессу физического воспитания и ими движут, в большей степени, внутренне обусловленные мотивы: двигательно-деятельностные (80%), соревновательные (70%), познавательно-развивающие (66%), творческие (45%), психолого-значимые (52%), а также – коммуникативные (35%) Девушкам старших классов свойственны познавательно-развивающие (70%), психолого-значимые (20%), творческие (12%) мотивы. Присутствие внешних мотивов отмечают у юношей 9-11 классов немногие учителя (7%). Данный процент выше, чем в средних классах и обусловлен, скорее всего, ориентацией выпускников на базовые дисциплины, необходимые для удачной сдачи экзаменов. Напротив, среди девушек 9-11 классов довольно много таких, кто посещает уроки ради оценки (40%).

Результаты опроса школьников 5-8 классов несколько отличаются от того, какой представляется потребностно-мотивационная основа физкультурной деятельности подростков их учителям. В частности, мальчики подросткового возраста, принявшие участие в опросе, на первое место среди мотивов физкультурной деятельности в школе поставили возможность отвлечься от многих проблем (65%), второе место делят соревновательный и двигательно-деятельностный мотивы (35%). Девочки среднего школьного возраста отмечают у себя ряд внутренних мотивов посещения уроков физической культуры, которые не замечают большинство педагогов. Это потребность в коммуникации (85%), творческом проявлении личности (60%), психологической «разрядке» (50%), оздоровлении (46%), воспитании личностных качеств (45%), соревновательной деятельности (44%). Данный факт лишний раз доказывает, что форма и содержание занятий физической культурой у девочек данного возраста нуждается в корректировке. Немногие школьницы находят у себя внешние мотивы посещения уроков физической культуры. Только 5% респондентов в числе прочих мотивов указывают получение оценки по учебному предмету как важную причину активности на занятиях. Можно сказать, что девочки среднего школьного возраста оказались лучше, чем о них думают учителя физической культуры, они пытаются получить от уроков физического воспитания эффект трансформации собственной личности, стремятся к самосовершенствованию через физкультурную деятельность.

Как показал опрос, юноши старших классов определяют для себя в первую очередь такие важные мотивы занятий физической культурой, как возможность оздоровления (75%), улучшения внешнего вида (56%), переключения от существующих проблем на активную двигательную деятельность (43%), общения со сверстниками (25%) Похожие результаты были получены в результате опроса девушек 10-11 классов. На первом месте выступил эстетический мотив (77%),

затем следовали, коммуникативный (58%), психолого-значимый (55%) и оздоровительный (38%) мотивы.

Известно, что степень соответствия форм и содержания уроков ожиданиям учеников влияет на результаты деятельности участников педагогического процесса. Часть вопросов была сформулирована с целью определения качества преподавания дисциплины в том виде, в котором она представлена на сегодняшний день. Согласно оценке педагогами уровня физической подготовленности школьников, наиболее эффективно данная задача решается у юношей средних (67%) и старших классов (87%), затем следуют ученики младшей школы (95%). Наименьший рост физической подготовленности отмечается у девушек старшего школьного возраста (15%). Немногим лучше процесс развития физических качеств осуществляется у девочек среднего звена школы (19%). Данные результаты являются логичными, если соотнести их с характером мотивации школьников, который обсуждался ранее. Ярко выраженные двигательно-деятельностные и соревновательные мотивы у мальчиков выступают прочной основой для их физического совершенствования. У девочек, посещающих занятия физической культуры, в первую очередь, для развития личностных качеств, не наблюдалось должной динамики в проявлении двигательных способностей.

Сами школьники также дали оценку качеству своей физической подготовленности. Каждое физическое качество рассматривалось отдельно. По мнению школьников 5-8 классов лучше всего у них развита ловкость (75%), сила (64%) и быстрота (60%). Менее успешно им даются упражнения, требующие выносливости (25%) и гибкости (8%). Их сверстницы, напротив, наблюдают у себя гибкость (54%) и выносливость (33%), как наиболее развитые качества, и в меньшей степени ловкость (15%), быстроту (10%) и силу (5%). Примечательно, что при опросе девочек и мальчиков среднего школьного возраста, более высокую оценку уровню развития физических качеств дают те, кто занимается дополнительно в спортивной секции или в спортивной школе. Несколько иная картина наблюдалась при опросе старших школьников.

Степень развития физических качеств, по мнению юношей и девушек, обучающихся в 9-11 классах, не сильно отличается от таковой у школьников средних классов. Однако, рассмотрев ответы детей, занимающихся в спортивных секциях и спортивных школах, констатируем тот факт, что большинство из них оценивают свой уровень развития двигательных способностей как средний и низкий (75%). Можно предположить, что учащиеся 5-8 классов сравнивают свои способности со способностями своих одноклассников, в то время, как старшеклассники более объективны и ориентируются на требования, выдвигаемые к ним на занятиях в спортивной секции, в спортивной школе.

Качество теоретической подготовки школьников, по мнению педагогов, улучшается в динамике от начальной до старшей школы. Наилучшие результаты данной работы отмечаются у девушек старших классов. Анализ опроса учащихся демонстрирует другую статистику. Так, ученики средней школы (65% девочек и 68% мальчиков) считают, что владеют знаниями в области истории возникновения и развития видов спорта, имеют представления о характере воздействия физических упражнений на организм человека, могут осуществлять подбор и дозирование физических упражнений в соответствии с конкретными задачами. В то время, как учащиеся старших классов не считают свою теоретическую подготовку высокой. Большинство респондентов высказались, что имеют представления о характере воздействия физических упражнений на организм человека (77% девушки и 70% юноши), однако, совсем немногие считают, что в должной мере владеют знаниями в области истории возникновения и развития видов спорта (25%) и могут осуществлять подбор и дозирование физических упражнений в соответствии с конкретными задачами (18%). Подобные результаты подтверждают существование тех особенностей личности подростка, которые в какой-то мере препятствуют успешному образовательному процессу. Это частое отсутствие объективной самооценки, стремление к новому, но без учета возможных сложностей.

Результаты образовательного процесса, осуществляемого на уроках по физической культуре, большинства педагогами оценивается как волнообразные со снижением эффективности у детей среднего школьного возраста. Наиболее высокие результаты отмечаются у детей младших классов (70% девочки и 72% мальчики) и юношей старших классов (67%). Самые низкие показатели наблюдаются у девушек 9-11 классов (91%), девочек 5-8 классов (88%), мальчиков 5-8 классов (82%). Сами школьники довольно объективно оценивают качество своих умений и навыков, формируемых на уроках физической культуры. Оказавшиеся, по мнению педагогов, в числе неуспевающих, дети среднего школьного возраста отметили, что часто сталкиваются с трудностями при выполнении легкоатлетических и гимнастических упражнений, практикуя спортивные игры (72% девочек и 65% мальчиков).

Учителя физической культуры также могли оценить качество осуществления воспитательной работы на своих уроках. Абсолютное большинство педагогов отмечают высокие показатели в начальной школе (87% – отлично), немного сложнее процесс осуществляется в старших классах (65% – хорошо). Наибольшие трудности возникают при работе с детьми подросткового возраста (72% – удовлетворительно). Похожие результаты даны качеству социализации школьников на уроках по физической культуре. С девочками и мальчиками, учащимися в 5-8 классах, согласно наблюдениям педагогов, сложнее всего осуществлять работу по формированию социально значимых качеств личности (92% – удовлетворительно).

Сравнивая оценку учениками своего уровня физической культуры, заключающего в себе мотивацию к занятиям, физическую и теоретическую подготовленность, владение умениями и навыками, с фактической оценкой их педагогами, находим часто имеющее место несоответствие. Можно с уверенностью сказать, что почти всегда оценка по предмету «физическая культура» завышена, не соответствует действительности, не отображает реальное качество физкультурного образования школьников. Наибольший процент завышенных оценок находим в старшей школе. Причиной может быть ориентация школьников и школьной администрации на показатели успеваемости выпускников. Подтверждает данную статистику мнения педагогов, согласно которым достижение школьниками высокого уровня физической культуры при посещении только уроков в школе маловероятно. Большинство учителей видят необходимым условием физического совершенствования занятие школьника в секции при школе, либо в спортивной школе (95%). Надо признать, что при отсутствии системы домашних заданий по дисциплине «физическая культура» посещение спортивной секции может стать решением проблемы гиподинамии школьников, сделает их двигательную активность систематичной.

Многие учителя физической культуры, участвующие в опросе, сами руководят работой спортивных секций в своей школе (82%). Чаще всего секции ведут по волейболу (64%), баскетболу (20%), борьбе (16%). Большинство занимающихся в секциях при школах – это юноши 9-11 классов (80%), меньше мальчики 8 классов (10%) и девочки 9-11 классов (10%). Дополнительная физкультурная работа школы неизбежно приводит к успеху их воспитанников на соревнованиях между учебными заведениями. Работники школ, в которых ведется секционная работа, отмечают, что их команды часто становятся победителями и призерами различных соревнований на городском, районном, Республиканском уровне.

Открытие секции при школе может быть продиктовано рядом причин, среди которых низкая успеваемость учащихся по одному из разделов учебной программы, либо напротив, наличие большого числа успевающих школьников по какому-либо виду спорта. Целью дополнительных занятий всегда является совершенствование физических и личностных качеств детей. Педагогам был задан ряд вопросов, изучив которые они должны были в различных аспектах оценить все разделы учебной программы по физической культуре. Похожие вопросы были заданы учащимся. Так, по мнению большинства учителей физической культуры, раздел «Подвижные игры» является самым популярным у девочек и мальчиков начальной школы (90%). У мальчиков средних классов на первом месте отмечен футбол (85%), баскетбол (10%), волейбол (3%). У девочек – волейбол (82%), акробатика (10%), легкая атлетика (5%). В старшей школе предпочтения не претерпевают серьезных изменений. По наблюдениям педагогов у учащихся 9-

11 классов на первом месте по популярности по-прежнему фигурирует футбол (68%); возрастает число ребят, интересующихся баскетболом (25%), гимнастикой на снарядах (8%).

Результаты опроса учителей подтверждаются мнениями школьников. Наибольший интерес у мальчиков 5-8 классов вызывает футбол (93%), затем следует баскетбол (5%), бег на короткие дистанции (2%). Значительная часть девочек среднего школьного возраста любят заниматься волейболом (77%), подвижными играми (20%), акробатикой (3%). Старшеклассники существенно не меняют свои предпочтения. Юноши 9-11 классов с удовольствием осваивают футбол (62%), баскетбол (12%), гимнастику на снарядах (13%), бег на средние дистанции (5%). Девушки в старших классах школы предпочитают волейбол (72%), подвижные игры (15%), акробатику (10%), бег на средние дистанции (3%).

Физкультурное образование – это многолетний процесс. При условии профессионального отношения к своему делу у педагога есть большое число возможностей для осуществления физического совершенствования, развития когнитивных и психосоциальных качеств личности своих воспитанников. В распоряжении учителя и учеников большое разнообразие средств для полноценного физического воспитания, каждое из которых способно в разной степени воздействовать на занимающихся. В то же время, опыт каждого педагога складывается в соответствии с имеющейся материально-технической базой, предпочтениями детей, наиболее культивируемыми в учебном заведении видами спорта. Изучая данный опыт учителей физической культуры, мы выяснили какой эффект они предвосхищают от занятий по тем или иным разделом дисциплины у девочек-подростков. Согласно опросу педагогов, развитию долговременной памяти у девочек 5-8 классов в большей степени может способствовать занятия акробатикой (53%), художественной гимнастикой (34%) и гимнастикой на снарядах (10%). Действительно для успешного выполнения комбинации, последовательность движений необходимо выучить, постоянно воспроизводя комплекс мысленно. Большой процент предпочтений, отданный акробатическим упражнениям, скорее всего, связан с тем, что данный раздел гимнастики наиболее доступен и чаще используется в общеобразовательных школах. Также и проявление свойства памяти, где оперативная - лучше всего развивается на уроках по волейболу (87%) и баскетболу (10%), подвижными играми (3%). Невысокая оценка подвижных игр с данной точки зрения, объясняется, скорее всего, тем, что процент использования данных средств значительно снижается в средней школе по сравнению с начальными классами. Это не умаляет достоинств подвижных игр, поскольку волейбол и баскетбол также являются их производными.

В деле развития таких когнитивных качеств учениц 5-8 классов, как переключение и распределение внимания, лидирующее место с большим отрывом принадлежит спортивным играм: волейболу (57%) и баскетболу (34%). Участвуя в спортивных играх, девочки удерживают



в поле своего зрения множество объектов, меняющих свое расположение, планируют свои действия в соответствии с непостоянной ситуацией на площадке. Как показал опрос педагогов, способность к концентрации и устойчивости внимания школьницы возможно развивать, посредством выполнения акробатических комбинаций (25%), гимнастических упражнений на снарядах (24%), игры в волейбол (21%) и баскетбол (15%), метаний (7%) и прыжков (7%).

Учителя физической культуры, принявшие участие в исследовании, единогласно придерживаются мнения о том, что формированию у девочек-подростков умения нестандартно мыслить способствуют игровые ситуации, и педагоги используют для этой цели чаще подвижные игры (55%), баскетбол (23%), волейбол (22%). Контактные подвижные игры и баскетбол создают условия для оперативного принятия решений, а также предполагают использование определенного арсенала обманных движений. В силу технической сложности игры в волейбол тактические действия школьницам в данном возрасте малодоступны, однако, девочки часто планируют подачи в различные зоны, выполняют скидки, анализируя положения соперниц на площадке.

Работа в команде, несомненно, оказывает благоприятное влияние на адаптацию девочки-подростка в социальной среде. Большинство учителей физической культуры на своих занятиях предлагают с этой целью своим воспитанницам игру в волейбол (66%), подвижные игры (22%), баскетбол (12%). В данном случае неконтактность волейбола, правила игры в баскетбол с весьма ограниченным соприкосновением игроков, сюжетно-ролевой характер действий в подвижных играх создают такие условия для школьниц, при которых они защищены правилами, но не ограничены во множестве вариантов взаимодействия с коллективом.

Физкультурные занятия для подростка почти всегда являются определенным психологическим испытанием. Заниженная самооценка, закрепленность многих детей данного возраста часто является препятствием для презентации себя на уроках. Как указывают педагоги, многие разделы программы способны формировать обратные качества, в частности, уменьшать личностную тревожность учащихся. В итоге единого мнения по данному вопросу практически не было. Педагоги выделяют подвижные игры (25%), волейбол (23%), гимнастику на снарядах (19%), баскетбол (17%), акробатику (16%).

Практически все разделы учебной программы по физической культуре требуют от учащихся проявления стремления к победе; в случае удачного выполнения любого задания школьницы могут испытать ощущение успеха, превосходства своих способностей над способностями других, одоление своих слабостей. В данном контексте уроки физической культуры при верной их организации способны формировать мотивацию достижения успеха. Единого мнения педагогов относительно того, какой раздел дисциплины наилучшим образом

стимулирует данное качество у девочек подросткового возраста, нет, однако, предпочтения на стороне контактной борьбы (бег на короткие дистанции – 32%, бег на средние дистанции – 28%, подвижные игры – 18%, волейбол – 15%, баскетбол – 7%).

Как отмечают многие учителя физической культуры, налаживанию межличностных отношений способствуют игра в волейбол (71%), подвижные игры (25%), баскетбол (3%). Во многом данное мнение объясняется тем, что проявление агрессии в волейболе минимизировано, контакт между игроками ограничен. Процесс участия в волейболе и многих подвижных играх объединяет девочек в команды, сплачивает их общей идеей.

Относительно наиболее доступного для изучения средства физического воспитания, мнения детей различного возраста и пола достаточно разнообразны. Если школьники среднего звена в большинстве своем указывают на занятия подвижными играми, как на самые простые в освоении, то юноши старших классов на первое место ставят футбол (63%), подвижные игры (22%) и бег на короткие дистанции (10%). Девушки 9-11 класса называют бег на средние дистанции (56%) и подвижные игры (40%) теми разделами программы, изучение которых у них не вызывает сложностей.

Школьникам также предлагалось дать оценку всем разделам программы по физической культуре с точки зрения возможности формирования различных качеств у занимающихся. По мнению мальчиков, учащихся в 5-8 классах, футбол в большей степени способствует их физической подготовке (65%), многие ребята указывают также на снарядовую гимнастику (20%) и акробатику (12%). В старших классах мнение школьников несколько меняется. На первом месте по качеству физической подготовки находится снарядовая гимнастика (44%), затем с небольшим отрывом следует футбол (36%) и акробатика (15%). Девочки среднего школьного возраста считают акробатику (53%) и бег на средние дистанции (32%) наиболее эффективными видами программы по физической культуре для развития физических качеств. В старшем школьном возрасте девушки называют гимнастику тем разделом программы, при освоении которого у них наилучшим образом развиваются физические качества (51% – акробатика, 38% – снарядовая гимнастика).

По мнению большинства учащихся, занимаясь на уроках физической культуры спортивными и подвижными играми, они лучшим образом развивают свои когнитивные качества. Мальчики средней школы сделали выбор в пользу футбола и баскетбола (57% и 33% соответственно). Девочки единогласно называют волейбол (55%) и баскетбол (24%) теми разделами программы, освоение которых требует от них проявления внимательности, памяти, воображения, мышления. В старших классах школы точка зрения учащихся не претерпевает значительных изменений и на первом месте по качеству развития когнитивных способностей по-

прежнему находятся спортивные игры. Юноши в большей степени выделяют футбол (72%) и баскетбол (17%). У девушек лидируют волейбол (64%) и баскетбол (22%).

Учитывая имеющиеся место тенденции к преобладанию процента онлайн-общения над общением «живым», рост числа людей с ярко выраженной тревожностью при коммуникации, важно понимать, как рассматривают школьники занятия физической культурой с позиции интенсивности межличностного общения. Известно, что участники образовательного процесса на уроках по физической культуре постоянно взаимодействуют между собой. Однако, степень данных контактов всегда различна и обусловлена, в большей степени, характером задач и способами их решений. Опрос показал, что пальму первенства прочно удерживают спортивные и подвижные игры. По мнению школьников 5-11 классов, во время игры в волейбол (72%), футбол (12%), баскетбол (8%), они наиболее ярко демонстрируют дружеские отношения, поддержку, и сотрудничество. Девочки среднего школьного возраста считают полезными для общения со сверстниками подвижные игры (64%) и волейбол (30%). Девушки 9-11 классов в первую очередь выделяют волейбол (90%).

Подростковый и старший школьный возраст является важным периодом для дальнейшего становления личности человека. В то же время, именно подростки отличаются эмоциональной неустойчивостью, проявлением различных видов агрессии (вербальная, эмоциональная, физическая). В целях исследования школьникам был задан вопрос: «Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует проявлению доброты, отзывчивости, ответственности». Большинство школьников отметили волейбол (мальчики 5-8 классов – 78%, юноши 9-11 классов – 71%, девочки 5-8 классов – 80%, девушки 9-11 классов – 91%) и подвижные игры (мальчики 5-8 классов – 18%, юноши 9-11 классов – 10%, девочки 5-8 классов – 11%, девушки 9-11 классов – 8%).

За время учебы в школе ребенок проходит через кризис подросткового возраста. В числе многих проблем, с которыми сталкивается практически любой подросток, это снижение уверенности в себе, сопровождающееся страхом перед неудачей. В связи с чем, респондентам был задан вопрос о средствах физического воспитания, кажущихся им наиболее эффективными для воспитания таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость. Опрос показал, что часть школьников сделал выбор в пользу индивидуальных видов программы. Например, большая часть мальчиков 5-8 классов и юношей 9-11 считают полезными для развития волевых качеств гимнастику на снарядах (34%) и легкую атлетику (31%), треть отдала предпочтение футболу (28%). Девочки 8-11 классов особенно выделили гимнастику на снарядах (35%), бег на короткие дистанции (24%), бег на средние дистанции (20%). В ответах девушек старших классов

фигурируют спортивные игры (гимнастика на снарядах – 33%, бег на средние дистанции – 31%, волейбол – 28%, баскетбол – 15%).

Среди широкого разнообразия средств физического воспитания школьники имели возможность выбрать тот вид программы по физической культуре, который у них вызывает особый интерес, чем бы ни хотели заняться дополнительно и даже смогли бы принять участие в соревнованиях. Мальчикам среднего и старшего школьного возраста в данном контексте наиболее интересен футбол (67% и 62%), затем следует баскетбол (13% и 12%) и волейбол (10% и 12%). Надо отметить, что практически все ребята, отдавшие предпочтение тому или иному виду спорта, утверждают, что с удовольствием бы выступили на соревнованиях. У девочек среднего и старшего школьного возраста в качестве дополнительных занятий особый интерес вызывает волейбол (54% и 62%), однако, только небольшая часть девушек старших классов (14%) высказались, что они смогли бы играть на соревнованиях по волейболу. Другими совами, не смотря на большое желание девочек играть в волейбол, за время учебы в школе у них не сформированы должные навыки.

Таким образом, опрос выявил целый ряд проблем, в числе которых административные, организационные, педагогические и социальные. Однако, необходимо заметить общую тенденцию стремления детей различного школьного возраста заниматься физической культурой, преобладание внутренних мотивов активной физкультурной деятельности над внешними. Не смотря на сложный во многих отношениях подростковый возраст, интерес учащихся к своему физическому совершенствованию не ослабевает, а трансформируется, меняются предпочтения, ребенок ищет себя в данной области и задача педагога учесть его потребности и разглядеть способности. Особо уязвимой оказалась группа респондентов девочек среднего школьного возраста. У данных детей наблюдаем высокие темпы снижения мотивации физкультурной деятельности, приводящие, в отличие от юношей, к значительному отставанию в уровне физкультурного образования в старших классах школы. Таким образом, целесообразным является модернизация физкультурного образования в соответствии с полученными данными о потребностно-мотивационной основе личности девочек-подростков, основным рычагом которой является индивидуальный подход, дополнительные занятия в секции по выбору. Учитывая ставшие известными статистические данные, наиболее предпочтительными для девочек среднего школьного возраста являются занятия волейболом.

#### **2.4. Выводы по второй главе**

1. В соответствии с поставленными задачами были определены и использованы релевантные методы исследования, позволивших реализовать комплексный подход в плане

всестороннего изучения проблемы формирования личностных качеств девочек-подростков в спортивно-игровой деятельности на основе научных данных возрастной физиологии и психологии, социологии и педагогики, теории и методики физического воспитания и спорта. Также, изучение нормативных документов, педагогические наблюдения, и социо-педагогический опрос способствовали расширению представлений и оценке состояния данной проблемы в практике образовательного процесса физической культуры с исследуемым контингентом. Специфический инструментарий: измерение уровня физического развития, определение уровня двигательных способностей, степени владения техникой игры в волейбол, состояния процессов когнитивной сферы, мотивационной и социальной сфер личности позволили объективно оценить уровень эффективности образовательного процесса школьного физического воспитания в плане формирования личностных качеств школьниц гимназического цикла.

2. Изучение содержания раздела «волейбол» действующего курикулума по физическому воспитанию для школьников гимназического цикла образования позволил определить характер последующей работы в направлении совершенствования физкультурного образования учащихся. Так, были намечены следующие цели: содействовать последовательному обучению технике игры в волейбол девочек среднего школьного возраста в соответствии с начальным уровнем освоения элементов игры, способствовать разностороннему развитию личности девочек-подростков с учетом возрастных особенностей, создать благоприятные условия для успешной социальной адаптации школьниц.

3. Результаты опроса педагогов по физическому воспитанию и учеников общеобразовательных школ выявили ряд проблем в данной области. В частности, девочки среднего школьного возраста были отнесены к наиболее сложной категории при оценке потребностно-мотивационной сферы личности учащихся, вследствие чего, можно констатировать слабую эффективность физического воспитания в старших классах школы. Педагоги и школьники едины во мнении о том, что, преследуя цель повышения результатов физкультурного образования девочек среднего школьного возраста, необходимо использовать дополнительные ресурсы, наиболее эффективными из которых были признаны игровой метод, занятия волейболом, организация дополнительных занятий в виде секций, кружков и других форм занятий.

**3. «СУЩНОСТЬ МОДЕЛИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ  
ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

- 3.1. Аналитический проект Модели и содержание программы поэтапного формирования личностных качеств девочки- подростка в рамках образовательного содержания спортивно-игровой деятельности «Волейбол».**

Системный анализ психомоторных качеств позволяет судить о том, что в функциональном контексте психомоторика является базовой надстройкой/системой для ее составных частей, таких как когнитивные, сенсорные и двигательные подсистемы. По мнению В. В. Озерова (2002), данные подсистемы могут быть представлены следующими компонентами: *психический* – мышление, память, внимание, волевое усилие; *сенсорный* – чувство движения, двигательная память, быстрота реакции и сложная координация; *двигательный/моторный* – скорость, координация движений и работоспособность мышечной системы (в проявлениях психофизических способностей/качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости – авт.); *энергетический* – работоспособность сердечной и дыхательной системы. Результаты многостороннего изучения психомоторной системы позволили автору сделать вывод о том, что данная надстройка является ядром двигательных способностей, в их основе лежит когнитивно-моторный компонент, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические возможности психофизической деятельности человека. Автор отмечает, что продуктивный подход к изучению психомоторики в контексте проявляемых способностей возможен только при условии понимания и признания психической и двигательной деятельности в их единой интегративной сущности и отказа от традиционных подходов, ориентированных на раздельное изучение психических процессов и свойств – восприятия, памяти, внимания, мышления, воли, с одной стороны, и моторных проявлений – силы, быстроты ловкости выносливости и гибкости, с другой стороны.

По мнению М. А. Безбородовой (2020), психомоторные способности/качества представляют собой особые свойства функциональных систем, направленных на реализацию двигательных актов и на обеспечение успешного выполнения психомоторной деятельности в рамках двигательных задач. Как считает автор, психомоторика – «...это основной вид отражения человеком объективной информации о своей двигательной деятельности и осознанного восприятия совершаемых им движений, их точного контроля и эффективного управления, включающего сенсорный, моторный и когнитивно-мыслительные компоненты» (с. 3).

По утверждениям ряда исследователей А. С. Белякова, 2002; М. А. Бербородова, 2020; И. М. Туревский, 2022), динамика развития и становления психомоторных способностей, в возрастном аспекте, опережает динамику развитие интеллектуальной и когнитивной сферы. Данное явление представляет собой проблему особой актуальности, которая заключается в своевременном формировании психофизических качеств у детей и подростков. И как они считают, целенаправленное формирование психомоторных/психофизических качеств может создавать самые благоприятные возможности и предпосылки для опережающего психомоторного/психофизического развития, что, в свою очередь, может способствовать

эффективному формированию специализированных двигательных умений и навыков, как действенных факторов направленного формирования личностных психомоторных/психофизических и психосоциальных качеств в пространстве комплексных (игровых и соревновательных) двигательных задач .

В современной теории и практике, как это показано, сложился традиционно односторонний подход к изучению психофизических/физических/двигательных качеств. Где эти качества рассматриваются вне целостного контура личности, затрагивая, в основном, биологический/физиологический аспект его проявления. И как следствие – в контуре «Личность» отмечаем отсутствие данных качеств, как личностных, что неправомерно по своей сути. Так как в случае процесса освоения психомоторной/двигательной деятельности (*уникальной и универсальной* потребности, обеспечивающая биологический, познавательный, социальный, адаптивный, охранный и др. условия жизнедеятельности и развития человеческой сущности), его поэтапное построение определяется первичностью/изначальностью постановки компонента *когнитивная сфера* в данном построении. То есть, личность выступает как «целостная динамическая и структурная организация в познавательно-операционном, аффективно-мотивационном, психомоторном, динамико-энергетическом и оценочно-ценностном процессе обучения, проявляющихся в поведении субъекта» [М., Stoica с. 22].

В рамках нашего исследования, с целью построения процесса формирования личностных качеств, в плане наиболее адекватных воздействий образовательного содержания игровой и спортивно-игровой деятельности, как целостного контура психомоторной деятельности, мы выделяем следующие процессуальные личностные проявления, которые обеспечивают реализацию данной деятельности:

- когнитивной сферы, таких как *память, мышление и внимание, воображение*, обеспечивающие процесс познания комплексной психомоторной деятельности на мнемическом, перцептивном и двигательном уровне;
- регулятивно/эмотивно-волевой сферы в проявлениях *волевых качеств, тревожности, агрессивности и враждебности*;
- психофизической, в проявлении качеств *силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости*;
- психомоторной, в *умениях и навыках, как интегральных проявлений* при выполнении технических приемов при решении тактико-технических задач в системе спортивно-игровой и соревновательной деятельности (Рис. 3.1.).





**Рис. 3.1. Целостный контур проявлений, составляющих комплексное образование «Личностное качество» в спортивно-игровой деятельности.**

На основе вышеизложенного, а также результатов теоретического анализа и обобщения научных разработок в области дидактики двигательной деятельности и определенных авторских рекомендаций (Боген М. М. 2019; Данаил С. Н., 2015, 2023), нами была разработана модель программы формирования личностных качеств (психофизических и психосоциальных) девочки-подростка в рамках образовательного содержания «психомоторной деятельности» спортивной игры «Волейбол» (Рис.3.2.). Структурная организация данной модели предусматривает два взаимосвязанных симметричных блока: «Категориальный контекст образовательного содержания физкультурного образования, направленный на формирование целостного контура личностных качеств» и «Технологический-дидактический контекст программы спортивно-игровой деятельности, направленной на формирования личностных качеств девочки-подростка».

Как отмечает С.Н. Данаил (2023), процесс и результат формирования психомоторного качества, как личностного психофизического и психосоциального, предполагает триединство фундаментальных категорий образования: *несущих*, таких как *научение - учение – воспитание*, *несущих в себе как результат знания – умения, навыки – качества, ценности, отношения*, которые, в свою очередь, *преобразуются* в сам результат посредством педагогических воздействий на когнитивную, двигательную, регулятивно-волевою и интеллектуальную сферу посредством такой триады категорий, как *общение, двигательная деятельность и комплекса двигательной деятельности и общения*.



**Рис. 2.2. Модель программы поэтапного формирования личностных качеств девочки-подростка в образовательном содержании спортивной игры «Волейбол» (модифицированная нами разработка С. Данаил, 2023)**

Особый интерес представляет собой триада *реляционных* категорий, представленных отношениями *субъект-субъектного* характера, *субъект-объект-субъектного* и *комплексного* характера отношений, где общение рассматривается как *вид деятельности* ( $C \leftrightarrow C$ ), *сторона деятельности/предметная деятельность* ( $C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$ ) и как *комплекс - сторона и вид деятельности* ( $C \leftrightarrow O \leftrightarrow C$ ). Последнее, в рамках категории *воспитание*, представляет особый интерес в плане изучения сопряженных воздействий данного характера отношений на формирование, в первую очередь, психосоциальные качества личности в образовательном пространстве командной спортивно-игровой деятельности. Так как в качестве объекта освоения выступает одновременно как сама игра, так и технические приемы владения мячом, и тактические взаимодействия с игроками, где необходимо проявление высокого уровня свойств когнитивной и регулятивно-волевой сферы - восприятия, памяти, внимания, мышления и воли на фоне и в единстве с проявлениями моторной сферы - силы, быстроты ловкости выносливости и гибкости, с другой стороны.

В содержания второго блока, сущность системного (целостного) и структурного (поэтапного подхода), как необходимого условия целостного формирования личностных психофизических и

психосоциальных качеств на основе овладения комплексной двигательной деятельностью игры, представлена конструкцией *ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректирующей* основы, в рамках *поэтапного освоения целостной двигательной задачи* которым соответствуют педагогические воздействия теоретико-информационного, практического и оценочного характера.

В плане исследуемой нами подготовки и разработки программного обеспечения особое значение приобретает определение адекватных средств формирования психосоциальных и психофизических качеств, и их целенаправленное распределение на всех этапах педагогического процесса, направленных на успешное овладение подростками общих и специфических двигательными умениями и навыками в спортивной игре «Волейбол».

На первом этапе, в рамках познавательной деятельности, предусматриваются средства *теоретико-информационного характера* и *коммуникативные* методы, направленные на формирование определенных свойств когнитивной сферы в виде образов и представлений о двигательной задаче, как основы знаний о содержании и условиях ее решения. В этом плане, предлагается широкое использованию таких коммуникативных средств и методов, как словесных, наглядных, демонстративных, цифровых и других, которые воздействуют на анализаторные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Особенности второго, исполнительского, этапа определяются средствами психомоторной деятельности/действий, представленных средствами двигательных задач и практическими методами их реализации, ориентированных на формирование предметных (сенсорных) представлений, как основы двигательных умений и навыков (психомоторной деятельности).

На данном этапе, этапе практического освоения двигательных задач, предусматривается использование таких специфических методов, как метод строго регламентированного упражнения, направленного на формирование психофизических качеств, и метод конструктивных упражнений (целостного и расчлененного), ориентированного на формирование специализированных умений и навыков – основы освоения технических приемов игры «Волейбол». Наряду с этим, в рамках задач формирования личностных психосоциальных качеств, особый акцент ставится на применении комплексных двигательных задач в рамках игровой и соревновательной деятельности.

Для третьего этапа (контрольно-корректирующего), в рамках целостного проявления качеств психофизической, когнитивной и регулятивно-волевой сферы предусматриваются комплексные средства, таких как игровых, специализированно-игровых и соревновательных.

В русле обсуждаемого содержания модели немаловажное значение приобретает проблема определения методов и способов реализации процесса формирования психофизических/психосоциальных качеств в их единстве проявления и самой психомоторной

подготовки как в общем концептуальном плане, так и в плане учета возрастных особенностей исследуемого нами контингента подростков. Общий план предполагает категориальную триаду методов, представленных в модели: коммуникативные, практические и комбинированные (комплексные). Последние предполагают в большей степени комплексные воздействия на основе методов сопряженного воздействия (направленность на формирование и совершенствование личностных качеств на фоне повторности освоенного двигательных умений/навыка и ситуаций: умение-качество – качество-умение), и комплексного воздействия (направленность на формирование и совершенствования логических целостных представлений о двигательной задаче в форме «внешней и внутренней речи» [Гальперин]), как основа интегративного проявления формирования «качества-ценности-отношения», ориентированные на формирование совершенствование психофизических и психосоциальных качеств в целостном контексте и единстве их проявления, а также и способностей их применения в вариативных условиях, в различных сочетаниях с целью успешного решения как двигательных задач, так и психологических.

Предложенные здесь компоненты дидактического контекста поэтапного освоения двигательных действий и деятельности в разработанной нами модели предполагают их сквозное, постоянное применение на каждом из этапов подготовки – как целостного долговременного педагогического воздействия, где начальный этап, как ознакомительно-подготовительный представлен преимущественным контекстом категорий *учения* и соответствующих средств и методов, этап практического освоения содержания подготовки, как этап *научения*, а завершающий этап целостного формирования качеств, как этап *воспитания*.

Представленная модель, как мы считаем, является основанием для определения сущности содержания педагогической технологии на всех этапах ее построения как в рамках долгосрочного проектирования всего педагогического процесса подготовки, так и в системе дидактических проектов отдельных тренировочных занятий, с ориентацией на все соответствующие структурные компоненты разработанной конструкции концепта. И в этом плане необходимо корректное соблюдение свойства идентичности органиграммы построения всего процесса на каждом из этапов, как одно из обязательных условий его успешности.

Таким образом, разработанная нами модель процесса психомоторной подготовки на основе комплексного воздействия на сенсорный, моторный и когнитивно-гностический компоненты, как целостного образования психической и двигательной деятельности может быть использована при разработке конструкта программы, направленной на поэтапное формирование качеств личности девочки-подростка в системе спортивно-игровой деятельности «Волейбол».

### **3.2. Содержание Программы и методики формирования психосоциальных качеств школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол»**

Благодаря относительно постоянному контингенту занимающихся, увеличению объема времени, выделенного на двигательную активность, возможности осуществления индивидуального подхода со стороны педагога и многих других преимуществ, секционные занятия способны создать благоприятные условия для формирования психосоциальных и физических качеств у школьниц гимназического цикла. Открытие секции по виду спорта всегда определяется наличием детей, желающих посещать занятия в силу имеющихся у них определенных мотивов и потребностей. В связи с чем, набор в секцию производится на добровольной основе. Сохранение же численности группы будет зависеть от соответствия предложенных методов, средств и педагогических подходов желаниям занимающихся. Так, традиционно у девочек-подростков в силу имеющих место изменений в телосложении, характере, преобладающих эмоций возникает потребность в развитии когнитивной сферы, физическом совершенствовании, познании себя, обретении друзей, а спорт рассматривается как площадка для их удовлетворения. Занятия волейболом, бесспорно, являются эффективным средством для развития физических качеств, в то время как в рамках секционных занятий необходимо создавать дополнительные условия для направленного развития когнитивных качеств, осуществления плодотворной психологической адаптации девочек подросткового возраста. Таким образом, была определена цель экспериментальной методики – формирование психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол».

Основная идея методики заключалась в предположении о том, чтобы посредством специально подобранных упражнений, их логичного сочетания, верного дозирования и постепенного усложнения возможно достижение следующего эффекта для личности девочки-подростка:

- 1 - уменьшение уровня личностной тревожности;
- 2 - снижение показателей агрессивности;
- 3 - воспитание потребности в достижении успеха;
- 4 - повышение значения психологической адаптации в коллективе;
- 5 - образование доброжелательных отношений в группе.
- 6 - повышение уровня внимания;
- 7 - улучшение показателей памяти;
- 8 - совершенствование мыслительных способностей;

9 - повышение уровня успеваемости.

Осуществляя подбор наиболее эффективного способа влияния на личность девочек подросткового возраста, мы обратились к трудам известных педагогов и психологов, предлагающих различные средства формирования важных качеств личности и минимизации отрицательных свойств характера [64, 75]. Так, решение широкого круга педагогических задач становится возможным благодаря использованию в коллективе подростков различных психологических игр. Велика роль данных игр в психологической диагностике, что немаловажно для дальнейшего планирования и осуществления педагогических воздействий. Диагностировать можно личностные характеристики, наклонности подростков, предугадать возможные варианты поведения в самых разных жизненных ситуациях, определить степень сплоченности коллектива, способности к выполнению роли лидера и многое другое. Психологические игры обладают рядом преимуществ перед обычным тестированием в виде опроса, поскольку застают личность подростка в естественных условиях, не дают ему ориентироваться на идеальное «я» и принимать социально одобряемые решения.

Еще одна важная функция психологических игр – развивающая. При помощи данных средств становится возможным воздействие на многие личностные качества подростка, в числе которых навыки конструктивного поведения, умение работать в команде, способность быть лидером. Кроме того, психологическая игра может использоваться в качестве проблемного поля, на чьих просторах выстраиваются различные ситуации в учебе, спорте, семье. Психологические игры можно применять многократно, давая возможность участникам анализировать свое решение или поведение, корректировать их с целью совершенствования.

Решающее значение для повышения результативности занятий в спортивной секции имеет не только высокая посещаемость, но и тесно связанное с ней разнообразие заданий, их форм проведения. Бесспорно, игра в волейбол в данном контексте всегда может предложить своим участникам непредсказуемый сюжет и финал. Однако, помимо учебной игры присутствующие в тренировочном процессе средства должны всегда удивлять занимающихся, доставлять им новые эмоции, не представлять собой механическое выполнение упражнений. Для этого игровые задания в методике должны быть разнообразны по содержанию, а по форме индивидуальные, групповые и коллективные.

Принимая во внимание значение педагогических воздействий в подростковом возрасте для воспитания личности, обязательным является осуществление содействию психологической адаптации школьника в коллективе на различных уровнях, в том числе в рамках занятий спортивной секции. Задача педагога в данном случае заключается в том, чтобы в максимально короткие сроки изучить индивидуальные особенности характера своих воспитанников. Это

позволит осуществлять индивидуальный подход к каждому. Наиболее эффективными являются такие средства социальной адаптации, при которых субъекты вливаются в коллектив постепенно, формируя о себе у остальных участников наиболее объективное мнение, имея возможность его коррекции. В методике представлены специальные психофизические упражнения в игровой форме, способствующие постепенной социальной адаптации подростков и традиционно применяемые в педагогике. Важным моментом является особенность последовательности данных заданий. Так, девочкам сначала предлагается выполнять задания в парах, затем в тройках и т.д. Предполагается, что данный подход помогает детям, наименее адаптированным к взаимодействию в коллективе, постепенно формировать доверие к каждому из участников группы, расширяя круг своего общения.

Помимо игровых заданий, которые являются наиболее эффективными в деле социальной адаптации, используются и другие средства. Согласно методике, после первоначального тестирования выявлялись девочки, имеющие наименьший уровень социальной адаптации. Такие задания, как проведение подготовительной части занятия и судейство игры в волейбол данные подростки выполняли позже, чем те, кто имеют высокий показатель социальной адаптации. Это дает возможность убедиться в том, что ошибки могут совершать все, прийти к пониманию доступности возложенной на него миссии. Однако, от педагога требовалось особое внимание к каждому участнику, для чего использовались различные приемы: похвала, подбадривания, замечания, приведение различных примеров и сравнений.

Современные исследования рассматривают сюжетно-ролевые игры как эффективное средство для преодоления внутренних конфликтов, свойственных детям подросткового возраста и являющихся причиной высокого уровня тревожности [191]. Так, для уменьшения показателей самооценочной и межличностной тревожности видится перспективным использование таких игровых ситуаций, в которых участники имеют возможность экспериментировать, играя различные роли. Выступая от лица предложенного героя, игрок может освободиться от черт характера, свойственных ему (стеснительность, нерешительность) и наоборот, проявить не наблюдаемые ранее качества (чувство юмора, смелость, артистизм). Далее ожидается анализ собственного поведения, принятие себя новым, понимание новых границ своих возможностей. Неуверенность в себе во время общения с окружающими – частая проблема в среде подростков. Тем не менее, такие игры, в которых приветствуется диалог и высказывание собственного мнения, способны помочь подростку получить положительный опыт самопрезентации, заставить поверить в дальнейший успех. Таким образом, в методике были представлены ролевые и диалоговые упражнения в игровой форме. Девочкам были предложены на выбор различные задания, выполнение которых требовало от них открытости, смелости, раскрепощенности. Порядок

выступления определялись самими школьницами. В начале каждого занятия проходила одна презентация продолжительностью не более 5 минут.

1. *«Какая я, когда...»*. Данное задание включало ответы на вопросы, когда я довольная... грустная... злая... завидую... болею... меня обидели... (я руковожу... подчиняюсь... выигрываю... проигрываю... ленюсь...очень хочу чего-либо).

2. *«Моя проблема в том, что я ...»*. Задание заключалось в составлении небольшого рассказа о тех чертах своего характера, которые, по мнению автора, мешают достигнуть тех или иных целей, полноценно общаться.

3. *«Хвастовство»*. Данный тренинг предназначен, чтобы создать условия для озвучивания черт характера, своих условий жизни, достижений, которыми можно гордиться.

4. *«Мои сильные стороны»*. Участнице необходимо было назвать сильные стороны своего характера и привести примеры их положительного применения в жизни: учебе, спорте, семье.

5. *«Рассказ о своих страхах»*. Данное упражнение требует признать существование своих страхов, рассказать о них, когда и почему они возникли.

6. *«Рассказ о своих комплексах»*. Подобно предыдущему упражнению, необходимо было озвучить имеющие место несоответствия представлений о себе и о своем идеальном «Я».

7. *«Прогноз погоды»*. Упражнение с заданием исполнить роль телеведущей, сообщающей о прогнозе погоды. Важно сделать это артистично, с юмором.

8. *«Выпуск новостей»*. Задание, аналогичное «Прогнозу погоды», только от исполнителя требовалось сообщить согласно стилю о самых последних новостях. Приветствуется импровизация, юмор, артистизм.

9. *«Самореклама»*. В рекламном жанре необходимо было создать рекламу самого себя как самого лучшего друга и коллеги.

10. *«Колыбельная»*. По выбору исполнить любую известную колыбельную, либо собственного сочинения.

11. *«Анекдот»*. Необходимо было рассказать коллективу смешной анекдот.

12. *«Тост»*. Произносился в соответствующем стиле тост на свободную тематику.

13. *«Спеть песню»*. Предлагалось исполнить песню, в которой слова и музыка принадлежат различным произведениям.

14. *«Частушки»*. Надо было спеть частушки на тему спорта.

15. *«Грустная история»*. Участница должна была рассказать выдуманную, либо произошедшую в реальной жизни историю с печальным сюжетом, соблюдая необходимый стиль рассказчика, сохраняя интерес слушателей.



16. *«Моя мечта»*. Упражнение представляло собой рассказ перед группой о своей мечте, о том, что мешает ее исполнению и что необходимо сделать для ее осуществления.

17. *«Все мы похожи»*. Согласно условиям данной игры, участникам предлагалось разбиться на пары. Общение в каждой паре заключалось в том, чтобы в процессе перечисления своих черт характера найти общие качества. Далее следует смена партнеров до тех пор, пока круг не замкнется. Учитывая то, что предыдущие задания носили личностный характер, последнее в цикле занятие служит итогом знакомства и объединение всех членов команды.

Высокий уровень агрессии у девочек-подростков часто проявляется вербально, эмоционально, косвенно, реже – физически. Данные дети нуждаются в преодолении подобных трудностей. Основываясь на концептуальных исследованиях, можно предположить, что направленное воздействие на личность с целью снижения уровня агрессивности должно осуществляться через эмоциональную, поведенческую и когнитивную сферу. В методике предлагаются игры, в которых необходимо выразить положительные эмоции по отношению к другим, найти компромисс в конфликтной ситуации, проявлять заботу о товарищах: выручить, взаимодействовать в паре. В таких ситуациях возможно создание условий для возникновения чувств сострадания и сопереживания. Также можно предположить, например, что игры без определения победителя не вызывают чувства соперничества, не противопоставляют игроков друг другу, не сравнивают их, что, в свою очередь, также благоприятно с точки зрения минимизации агрессии в поведении девочек подросткового возраста. С этой целью в методику были включены игры без определения победителя, с выручкой и т.д.

1. *«Салки-выручалки»*. Подвижная игра, по условиям которой водящий должен был осалить других участников. Участники могли выручать осаленных игроков, дотрагиваясь до них рукой. Игра способствует воспитанию смелости и самоотверженности, учит сопереживанию.

2. *«Комплементы с большим мячом»*. Участники выстраивались в круг и передавали друг другу большой резиновый мяч. Вместе с передачей необходимо было сделать комплемент тому, кто принимает мяч. Игра способствует проявлению положительных эмоций, учит находить хорошие качества.

3. *«Встреча на узком мостике»*. Для выполнения данного упражнения игроки разбиваются по парам. Необходимо пройти по проведенной на полу линии (скамейке) в противоположном друг другу направлении, стараясь достигнуть конца моста как можно быстрее. Ведущий давал установку на стратегию поведения:

- договориться о том, как пройти мост;
- не уступать друг другу ни в коем случае,
- один уступает, чтобы избежать столкновения.

Далее следует обсуждение результатов тренинга (кто остался в выигрыше, какое решение оказалось наиболее эффективным, какие эмоции испытывают люди в подобных ситуациях). Упражнение учит вести себя в конфликтных ситуациях, иллюстрирует отрицательную сторону агрессивного поведения.

В число ведущих мотивов деятельности подростков входит стремление к достижению успеха. Концепция и логика современного общества требует от его членов активной жизненной позиции, понимания важности самосовершенствования для удачной реализации себя вопреки существованию конкуренции. Та социальная среда, в которой находятся дети в подростковом возрасте, во многом формирует их потенциал, необходимый для достижения успеха в самых различных областях деятельности: учебе, труде, спорте, творчестве, семейной жизни [64, 88, 238]. Неоднократное переживание чувства достижения задуманного может сделать стремление к успеху устойчивым свойством личности. Несомненно, педагогическое воздействие должно быть направлено в сторону формирования таких важных черт характера, как настойчивость, терпение, спортивная наглость и хитрость в положительном их понимании. Данные качества могут позволить их обладателю отстаивать свое мнение, достигать намеченных планов. Для реализации данной задачи важно, чтобы деятельность подростка имела цель, важную для него. Это создает дополнительную мотивацию, стимулирует к наиболее лучшему выполнению заданий.

Обратной стороной мотива достижения успеха является стремление избегания неудач. Сохранение уже достигнутых результатов для некоторых подростков является важным и достаточным. В то время как одни с охотой берутся за все более сложные задачи, другие предпочитают не рисковать и довольствоваться уже достигнутым. Важным является содействие балансу между данными формами мотивации личности [126]. Известно, что у многих подростков доступность задания может значительно повысить стремление к успеху [101, 205]. Однако, есть и такие, у которых трудности являются отличным стимулом для проявления инициативы, увеличения работоспособности. Следовательно, предъявляемые требования к качеству деятельности должны быть не слишком высокие, но и не излишне низкие. Любая цель должна быть достигаемой, и в то же время интересной с позиции удовлетворения своих амбиций. Для чего последовательность и дозирование предложенных в методике заданий соответствует принципу доступности, характеру динамики от простого к сложному. Сначала в методике были представлены игры тренинги, затем предлагалось выступить в роли проводящего подготовительную часть занятия по волейболу, после – осуществление роли судьи на игре.

1. *Упражнение «Своя цель».* Участницам предлагалось установить свою цель – попасть в баскетбольное кольцо определенное количество раз за выбранный период времени. Например: попасть 3 раза за 1 минуту, либо 7 раз за 5 минут. Далее следует выполнение задуманного. После

завершения упражнения проводился анализ самооценки школьниц, а также их целеустремленности, проявляемых при достижении своей цели. Так, возможны варианты, когда игроки прекращают выполнять броски раньше окончания времени, если достигли поставленной цели, или не стараются при приближении окончания временного периода, если ощущают, что не успевают в срок попасть планируемое количество раз. Данные ситуации требовали обсуждения, поскольку указывали на недостаточную целеустремленность.

2. *Проведение подготовительной части занятия.* Согласно методике участницы эксперимента во второй половине учебного года выступали в роли руководителя. Девочкам необходимо было подготовиться к проведению подготовительной части занятия: подобрать упражнения, спланировать свои действия при организации занимающихся. Выполнение данного задания требовало от исполнителя ответственности, сосредоточенности, настойчивости. Важно было исполнить задуманное, справиться с волнением.

3. *Судейство игры в волейбол.* Также во второй половине учебного года от школьниц требовалось исполнить роль судьи во время учебной игры. Для успешного выполнения задания необходимо было проявлять внимательность, сдержанность, настойчивость при отстаивании своего мнения, быть объективным.

Спортивные результаты, в том числе эффективность занятий в секции в деле формирования психосоциальных качеств у девочек гимназического цикла во многом зависят от сохранения контингента занимающихся, а также степени сплоченности коллектива. Учитывая индивидуальные особенности темперамента и характера каждой представительницы команды, психосоциальные связи в группе, каждый руководитель должен уметь подчинить коллектив одной цели, предугадать и минимизировать возможность возникновения конфликтов, чувствовать наличие различного рода отношений между девочками за пределами стен спортивного зала. Для чего желательным является использование таких приемов, которые создают круг общих интересов: посещение социально-культурных мероприятий, празднование различных торжеств, беседы, обсуждение различных ситуаций. Также можно создавать общий имидж команды: название, единая форма, девиз, «кричалки», ритуалы во время игры. В результате, наравне с мотивацией достижения успеха может формироваться чувство эмоциональной зависимости, когда коллектив представляет собой единое целое и в случае отсутствия кого-либо из представителей команды возникает необходимость большей сплоченности. В соответствии с положениями методики название команды было придумано с учетом мнений большинства. Девочкам давалось творческое задание для разработки модели спортивной формы, единого девиза, «кричалки» и игровых ритуалов. Регулярно отмечались дни рождения, организовывались походы в кино и театр, выезды на природу в дни школьных каникул. Также было организовано онлайн-общение. В числе

средств, содействующих сплочению коллектива школьниц, посещающих секцию по волейболу, на первых занятиях были применены такие игры, как «Переправа», «Узелки», «Квадрат», «Бревно».

1. «*Переправа*» (игра в паре). Группе необходимо было распределиться по парам. Используя 2 специальные дощечки необходимо было преодолеть расстояние длины волейбольной площадки таким образом, чтобы вдвоем наступать последовательно на дощечки, перемещая их одну за другой к финишу.

2. «*Узелки*» (игра в тройке). Все участницы брались за руки таким образом, чтобы руки одной участницы были соединены с руками двух других игроков. Цель игры – распутать получившуюся цепь и образовать круг, не расцепляя рук партнеров.

3. «*Квадрат*» (игра вчетвером). Участницы распределялись на 4 группы по 4 человека. По заданию руководителя необходимо было быстро и верно выполнить различные перестроения: в круг (лицом во внутрь и наружу), в колонну, в шеренгу, различные пирамиды.

4. «*Бревно*». Участницы выстраивались на гимнастической скамье в одну колонну. Начиная с направляющего девочкам необходимо было перебираться в конец колонны до тех пор, пока направляющий вновь не займет свое первоначальное место. Задача – не упасть, поддерживая друг друга.

Работа с детьми, в особенности с подростками, должна вестись с ориентиром на гармоничное развитие личности, осуществляя сопряженное воздействие. Данный постулат приобретает особое значение, когда речь идет о подготовке в спортивных играх. Игра в волейбол – это невыполнение заученных движений, не преодоление заранее известной дистанции. Непредсказуемость развития событий во время игры в волейбол предъявляет высокие требования к когнитивной сфере ее участников. В первую очередь – это внимание, память, мышление, без удовлетворительного качества которых маловероятно достижение спортивных результатов, успешности в учебе. Обращаясь к результатам многочисленных научных исследований, проводимых в различных странах мира с существенными отличиями в системе школьного физического воспитания, находим единое мнение о том, что внеурочные спортивные занятия оказывают достоверно положительное влияние на успеваемость школьников. Посещение спортивных секций, где обучают играм с мячом, уменьшают вероятность для школьников попасть в группу плохо успевающих в учебе, однако, уступают в данном показателе атлетическим видам спорта и единоборствам [98]. Подготовка юных волейболисток, таким образом, должна включать специальные задания для совершенствования данных способностей. Игры использовались во второй половине учебного года.

1. «*Запомни, как было*». Игра, направленная на развитие зрительной памяти. В начале игры выбирался водящий, которому необходимо было запомнить в течение 10 секунд расположение

игроков на двух половинах волейбольной площадки. После того, как водящий выходил из зала, игроки меняли произвольно свое местоположение. Задачей водящего являлось воспроизведение первоначальной расстановки игроков.

2. *«Пионер-бол с двумя мячами»*. Игра, проводимая для развития внимания. Игра ведется на волейбольной площадке по правилам волейбола, однако, мяч можно ловить. Подача начинается одновременно с двух сторон площадки броском мяча. Задача игроков – не допустить падения мяча на своей половине, а также нахождения одновременно на одной половине площадки сразу двух мячей.

3. *«Игра вняттером»*. Игра была направлена на развитие оперативного и творческого мышления. Участницам предлагалось играть в волейбол неполным составом с отсутствием одного игрока. В процессе игры необходимо было принимать решения с учетом данного условия: планировать атаку и защиту, используя резервы остальных игроков.

Немаловажный момент при организации секционных занятий – это высокая значимость эмоциональности заданий для детей подросткового возраста. Учитывая возраст занимающихся, их потребности и соответствующие мотивы посещения спортивной секции, занятия должны оставлять положительные эмоции. Однако, характерный для спорта соревновательный метод не всегда предлагает успешное завершение действий. В нашем случае игра может закончиться проигрышем команды. Тем не менее, с целью минимизации воздействия возможных отрицательных эмоций окончание занятий должно проходить позитивно. Данный подход обеспечить желание посетить следующую тренировку. В методике для этой цели предложен специальный тренинг, участие в котором всегда вызывает положительные эмоции.

«Здравствуй, друг». Участницы выстраивались в два круга (внешний и внутренний) таким образом, чтобы стоять друг напротив друга. В соответствии с фразами руководителя необходимо было производить необходимые жесты и мимику:

- «Здравствуй друг!» – участницы пожимают друг другу руку;
- «Как ты тут?» – хлопают друг друга по плечу;
- «Где ты пропал?» – разводят разочарованно руками;
- «Я скучал!» – поглаживают друг друга по плечу;
- «Ты пришел!» – широко разводят руки;
- «Это хорошо!» – обнимаются.

Возвращаясь к вопросу о мотивации к достижению успеха, отметим важность наличия качественной, либо количественной оценки деятельности подростков [270]. Девочки, занимающиеся в секции по волейболу, должны быть ознакомлены с целями и задачами учебно-тренировочного процесса, учебным планом, требованиям к ним со стороны педагога, что

формирует комфортные, демократические условия для многих детей, вне зависимости от характера их мотивации. Наиболее удобной формой контроля над достижениями является ведение специального дневника. В дневнике отображены следующие разделы: начальный уровень технической и физической подготовленности, перспективная цель, задачи, этапный и итоговый контроль уровня технической и физической подготовленности, спортивные достижения. Ведение дневника направлено на формирование осознанности, ответственности, целеустремленности школьников. Так, регистрация в графическом виде результатов своего труда обеспечивает их наглядность, дает понимание четкого плана и осязаемости достигнутых результатов, направляет к следующим целям и задачам, повышает активность. Регулярное ведение дневника достижений выступает основным средством оценки себя, формируется объективная самооценка. Ведение дневника начинается с первого дня посещения секции и заполняется лично школьницей. На страницах дневника необходимо отмечать ту динамику, которую наблюдает сам автор, давать оценку своим достижениям на протяжении всего периода занятий в секции по волейболу. Для удобства подведения итогов своей работы в дневнике предложена оценочная (сравнительная) шкала с обязательным (нормативным) уровнем.

Важной графой в дневнике достижений является качество игры в волейбол. Здесь оценка дается, как своим действиям, так и действиям товарищей по команде. В данном случае становится возможным наиболее объективный взгляд на свои успехи и ошибки. В свою очередь известно, что оценивание коллективом служит значимой составляющей повышения мотивации к достижению успеха: Приложение 11, Таблица 3.1.

**Таблица 3.1. Положения методики формирования психосоциальных качеств у школьников гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол»**

Цикл	Задачи	Игры, задания, тренинги, приемы	Сроки выполнения	Примечания
1	Содействие сплочению коллектива	«Переправа»	1 полугодие	Игра в паре
		«Узелки»		Игра в тройке
		«Квадрат»		Игра вчетвером
		«Бревно»		Игра с участием всех
		Единая форма, девиз, «кричалки», ритуалы во время игры, празднование дней рождений, походы в кино и театр, выезды на природу в дни школьных каникул, онлайн-общение	В течение года	
2	Уменьшение уровня личностной тревожности	«Какая я, когда...» «Моя проблема в том, что я ...» «Хвастовство» «Мои сильные стороны» «Рассказ о своих страхах»	1 полугодие	Задание на выбор. Сначала выполняют наиболее социально адаптированные

		«Рассказ о своих комплексах» «Прогноз погоды» «Выпуск новостей» «Самореклама» «Колыбельная» «Анекдот» «Гост» «Спеть песню» «Частушки» «Грустная история» «Моя мечта»		
		«Все мы похожи»		Участие всех
3	Уменьшение показателей агрессивности	«Салки-выручалки» «Комплементы с большим мячом» «Встреча на узком мостике»	1 полугодие	
4	Воспитание потребности в достижении успеха	«Своя цель»	1 полугодие	
		Проведение подготовительной части занятия Судейство игры в волейбол	2 полугодие	Сначала выполняют наиболее социально адаптированные
		Ведение дневника достижений	В течение года	
5	Развитие когнитивной сферы	«Запомни, как было»	2 полугодие	Игры: для развития памяти
		«Пионер-бол с двумя мячами»		внимания
		«Игра в пятером»		оперативного и творческого мышления
6	Эмоциональная поддержка	«Здравствуй друг!»	В течение года	В начале занятий

### 3.2. Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу

#### 1. Пояснительная записка

**Адресат программы:** – девочки от 12 до 15 лет.

**Направленность:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение специальных знаний, умений и навыков, необходимых для игры в волейбол, физическое совершенствование, психосоциальную адаптацию, укрепление здоровья через:

1. Повышение занятости школьниц во второй половине дня, в выходные дни и дни каникул.
2. Обеспечение организованного досуга.
3. Развитие социально-важных личностных качеств.
4. Адаптацию детей в школьной среде.
5. Поиск и развитие способностей, талантов.
6. Содействие гармоничному физическому развитию, оздоровлению.
7. Осуществление профессиональной ориентации.

**Особенности программы.** В процессе освоения программы у занимающихся формируется стойкая потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Школьницы приобщаются к здоровому образу жизни. Воспитываются дисциплинированность, уверенность в себе, коллективизм. Повышается умственная и физическая работоспособность.

**Цель:** углубленное изучение игры в волейбол.

**Задачи:**

1. Овладение основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол.
2. Укрепление здоровья.
3. Содействие правильному физическому развитию.
4. Приобретение необходимых теоретических знаний.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие занимающимся организаторских навыков.
7. Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу.
8. Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Методы:** наглядные, слова, практические.

**Форма организации учебно-тренировочных занятий:** лекции, практические, методические, соревнования.

**Форма обучения:** индивидуально-групповая.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю, 136 часов в год (Таблица 3.2, П12/1).

**Таблица 3.2. График учебно-тренировочных занятий и соревнований на 2016-17 учебный год**

Месяц	Понедельник 15.30-17.00	Четверг 15.30-17.00	Всего часов	Соревнования
сентябрь		29	2	
октябрь	3, 10, 17, 24, 31	6, 13, 20, 27	18	
ноябрь	7, 14, 21, 28	3, 10, 17, 24	16	Первенство школы
декабрь	5, 12, 19, 26	1, 8, 15, 22, 29	18	
январь	5, 16, 23, 30	12, 19, 26	14	
февраль	6, 13, 20, 27	2, 9, 16, 23	16	
март	6, 13, 20, 27	2, 9, 16, 23, 30	18	Первенство школ города
апрель	3, 10, 17, 24	6, 13, 20, 27	16	
май	1, 8, 15, 22, 29	4, 11, 18, 25	18	

*\*График включал учебно-тренировочные занятия в каникулярный период, без учета таких видов работ, как участие в соревнованиях, экскурсии, походы в весенне-осенний период. Во время проведения соревнований график занятий мог корректироваться с сохранением запланированной нагрузки.*



**Ожидаемые результаты.** Результаты освоения программы исходят из цели и задач и выражены в соответствующих компетенциях, формируемых в каждом из разделов программы (П13.1., Таблица 3.3)

**Таблица 3.3. Содержание разделов дисциплины**

<b>№ раздела</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Сроки выполнения (№ занятия)</b>
1	Комплектование группы. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по волейболу, правилами игры в волейбол, основными техническими приемами в волейболе.	1
	Изучение жестов судьи в волейболе	11-68
2	Освоение стойки волейболиста. Техника перемещений в волейболе: ходьба, бег, прыжки, остановки. Бег приставным шагом, лицом и спиной вперед.	2-68
	Освоение стойки и перемещения игроков при подаче	9-68
	Освоение стойки и перемещения игроков при приеме подачи, нападающего удара.	9-68
	Освоение техники перемещения игроков при нападающем ударе (двойной шаг, стопорящий шаг, прыжок, приземление)	20-68
	Освоение сочетания различных видов стоек и перемещений с техническими приемами	11-68
3	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу (упражнения у стены, жонглирование, в паре с набрасыванием мяча)	3-6
	Изучение приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в паре (в треугольнике)	7-68
	Изучение приема подачи и передача в зону 3	9-68
	Изучение передачи из зоны 3 в зоны 4 и 2	20-68
	Изучение передачи из зоны 3 в зону 6	25-68
4	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи (имитация, подача у стены, в площадку с 3-х метров от сетки)	9-10
	Освоение техники нижней прямой подачи (в площадку с 6 метров от сетки)	11-14
	Освоение техники нижней прямой подачи (с 9 метров)	15-68
	Освоение техники приема мяча (в зоне 6)	9-68
	Освоение техники приема подачи (на задней линии)	15-68
	Освоение техники приема мяча (в зонах 2 и 4)	15-68
	Освоение техники приема мяча (в зоне 3)	15-68
5	Ознакомление с техникой нападающего удара (раздельное разучивание фаз технического элемента, имитация удара)	20-21
	Изучение техники нападающего удара (удары у стены, удары из зон 2 и 4 с места после набрасывания партнером)	22-27
	Изучение техники нападающего удара (пас партнеру в зону 3, обратная передача и удар из зон 2 и 4)	25-68
	Изучение техники нападающего удара (пас партнеру в зону 3, обратная передача и удар из зоны 6)	35-68
6	Овладение тактикой нападения (неожиданные передачи в сторону, за спину)	36-68
	Изучение групповых тактических взаимодействий (игрока зоны 6 с игроком зоны 3)	40-68

	Изучение групповых тактических взаимодействий (игрока зоны 3 с игроком зоны 2)	44-68
7	Изучение тактики игры в защите (углом вперед)	48-68
8	Ознакомление с методикой тренировочного процесса (подбор общеподготовительных и специально подготовительных упражнений в соответствии с задачами занятия, дозирование физической нагрузки, организация занимающихся)	2-34
	Ознакомление с технологией судейства игр (организация участников, ведение протокола, судейство на площадке)	11-34
	Выполнение задания (самостоятельное проведение подготовительной части занятия с группой)	35-68
	Выполнение задания (самостоятельное судейство учебных игр)	50-68
9	Психологические игры, содействующие сплочению коллектива «Переправа», «Узелки», «Квадрат», «Бревно», «Здравствуй, друг!»	1-4
	Психологические тренинги, направленные на уменьшение личностной тревожности: «Какая я, когда...» «Моя проблема в том, что я ...», «Хвостовство», «Мои сильные стороны», «Рассказ о своих страхах», «Рассказ о своих комплексах», «Прогноз погоды», «Выпуск новостей», «Самореклама», «Колыбельная», «Анекдот», «Гост», «Спеть песню», «Частушки», «Грустная история», «Моя мечта», «Все мы похожи»	5-22
	Психологические игры и тренинги, способствующие уменьшению показателей агрессивности: «Салки-выручалки», «Комплементы с большим мячом», «Встреча на узком мостике»	23-28
	Психологические игры и тренинги, способствующие развитию памяти, внимания, мышления: «Запомни, как было!», «Пионер-бол с двумя мячами», «Игра впятером»	29-60
10	Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости (гимнастические упражнения, упражнения с отягощением, эстафеты, круговая тренировка)	5-65
11	Учебная игра	11-68
12	Тестирование уровня развития физических и личностных качеств	1-4, 65-68

### 3. Форма подведения итогов

В зависимости от содержания в конце каждого учебно-тренировочного занятия проводится анализ: качества освоения техники игры; качества освоения тактики игры; уровня физической подготовленности; уровня проявления целеустремленности, старательности учащихся; поведения на занятии, характера межличностных отношений; уровня овладения организаторскими способностями.

В конце учебного года проводятся: 1 - школьный турнир по волейболу; 2 - межшкольные районные соревнования;

В начале и в конце цикла тренировок проводилось начальное и итоговое измерения и тестирование занимающихся по оценке *уровня физического развития* (Таблица 3.6), *уровня физической подготовленности* (Таблица 3.7.) и *уровня технической подготовленности* (Таблица 3.8)

**Таблица 3.4. Измерения для оценки уровня физического развития**

№	Измерения	Уровень						
		Очень низ.	Низ.	Ниже ср.	Ср.	Выше ср.	Выс.	Очень выс.
1	Рост тела (см)	менее 143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	более 168,0
2	Масса тела (кг)	менее 32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	более 69,0
3	Разница ЧСС в покое и после нагрузки (%)	66-75	41-65	-	21-40	-	-	20

Измерения проводились вне расписания занятий

**Таблица 3.5. Упражнения-тесты для оценки уровня физической подготовленности**

№	Упражнение-тест	Уровень						
		Очень низ.	Низ.	Ниже ср.	Ср.	Выше ср.	Выс.	Очень выс.
1	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175
2	Прыжок в высоту с места (см)	34	38	40	42	44	46	48
3	Челночный бег 4х9 м (сек)	-	11.2	-	10.4	-	10.2	-
4	Прыжки через скакалку (раз)	-	105	-	120	-	135	-
5	Поднимание туловища в положении лежа на спине (раз)	15	16	17	18	19	20	21
6	Сгибание рук в упоре лежа на скамье (раз)	10	11	12	13	14	15	16
7	Бросок набивного мяча (1 кг) (см)	-	300	-	350	-	430	-
8	Бег 30 м (сек)	-	6.3	-	5.9	-	5.5	-
9	Наклон вперед (см)	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13
10	Тест Купера (6 минут) (м)	650	700	750	800	850	900	950

Тестирование проводилось на учебно-тренировочных занятиях

**Таблица 3.6. Упражнения-тесты для оценки уровня технической подготовленности**

№	Упражнение-тест	Оценка						
		Очень низ.	Низ.	Ниже ср.	Ср.	Выше ср.	Выс.	Очень выс.
1	Прием мяча двумя руками сверху над собой	4	5	6	7	8	9	10
2	Прием мяча двумя руками снизу перед собой	6	7	8	9	10	11	12
3	Прием и передача мяча двумя руками снизу с отскоком о стену	5	6	7	8	9	10	11
4	Прием и передача мяча двумя руками сверху с отскоком о стену	3	4	5	6	7	8	9
5	Нижняя прямая подача (5 попыток)		1	2	3	4	5	
6	Прием подачи (5 попыток)		1	2	3	4	5	

Тестирование проводилось на учебно-тренировочных занятиях

*Виды оценки состояния процессов когнитивной сферы, успеваемости, организаторских способностей оценивались по следующим параметрам:*

1. Оценка быстроты мышления.
2. Оценка объема, распределения и переключения внимания.
3. Оценка объема кратковременной зрительной памяти.
4. Оценка креативности мышления.
5. Оценка проведения подготовительной части занятия.
6. Оценка уровня успеваемости в учебе.

*.Виды оценки мотивационной и социальной сфер личности включали параметры:*

1. Диагностика социально-психологической адаптации
2. Оценка уровня личностной тревожности
3. Диагностика состояния агрессии
4. Оценка уровня мотивации избегания неудач
5. Оценка уровня потребности в достижении
6. Оценка уровня сплоченности группы
7. Оценка мотивации к занятиям физической культурой

**4. Материально-техническое обеспечение программы:** спортивный зал для игры в волейбол, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, отягощения (гантели, гриф, блины), спортивная форма, манишки, свисток, секундомер, канцелярские принадлежности.

**5. Кадровое обеспечение реализации программы:** педагог по физической культуре.

В Приложении 14 представлен один из планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в секции по волейболу.

### **3.3. Результаты формирующего эксперимента**

Результаты педагогического эксперимента были подвергнуты анализу, для чего сравнивались измеряемые показатели до и после применения методики. Следует отметить, что представительницы экспериментальной группы – это школьницы, не всегда успевающие на «отлично» по предмету «Физическая культура». Так, до участия в эксперименте девочки, начинающие посещать занятия в секции по волейболу и представительницы контрольной группы занимались по единой программе дисциплины «физическая культура», являлись представительницами одного возраста и пола, что существенно влияет на достоверность различий при тестировании уровня развития двигательных способностей. Средние показатели прыжка в длину с места, в высоту с места, бега на 30 м, прыжков через скакалку, поднимания туловища из положения – лежа на спине, отжиманий от скамьи, метания набивного мяча, наклона вперед находились в пределах оценки «удовлетворительно» в обеих группах. Результаты в челночном

беге в экспериментальной группе выполнены в среднем на 4 балла, в контрольной – на 3 балла. Наиболее низкие результаты были показаны обеими группами в длительном беге (Таблица 3.9).

**Таблица 3.7. Показатели уровня развития двигательных способностей у школьниц до начала эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Прыжок в длину с места (см)	159	7,6	1,3	156	11,58	2,99	0,8	>0,05
Прыжок в высоту с места (см)	38,8	4,35	1,08	39,9	3,37	0,87	0,7	>0,05
Челночный бег 4x9 м (сек)	10,4	0,43	0,1	10,58	0,33	0,08	1,2	>0,05
Прыжки через скакалку за 1' (кол-во раз)	84	6,68	1,67	83,2	7,66	1,97	0,3	>0,05
Бег 30 м (сек)	5,65	0,24	0,06	5,54	0,29	0,07	1,2	>0,05
Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)	21,43	2,25	0,56	21,3	1,3	0,33	0,2	>0,05
Сгибание рук в упоре лежа на скамье (кол-во раз)	9,8	3,67	0,9	9,4	2,38	0,6	0,4	>0,05
Метание набивного мяча (м)	311	11,7	2,94	313	13,7	3,54	0,4	>0,05
Бег 6 минут (м)	771	52,3	13,1	774	74,9	19,35	0,1	>0,05
Наклон вперед сидя (см)	11,56	1,8	0,4	11,6	2,35	0,6	0,2	>0,05

\*Различия достоверны при  $t = 2,05 (0,05), 2,76 (0,01); (df=29)$ .

После завершения педагогического эксперимента в большинстве наблюдаемых показателей были отмечены достоверные положительные изменения. Наибольшим был прирост в прыжках через скакалку ( $t=3,8$ ), поднимании туловища в положении лежа на спине ( $t=3,1$ ), сгибании рук в упоре лежа на скамье ( $t=4,5$ ), 6-минутном беге ( $t=4,1$ ), наклоне вперед в положении сидя ( $t=3,5$ ). Также достоверными стали изменения в прыжках в длину ( $t=2,5$ ) и в высоту с места ( $t=2,1$ ), челночном беге 4x9м ( $t=2,4$ ), в беге на 30 м ( $t=2,6$ ). Нельзя не принимать во внимание физиологические особенности девочек данного возраста. Период активного полового созревания характеризуется гетерохронностью в проявлении двигательных способностей. Тем не менее, у представительниц экспериментальной группы наблюдаются высокие темпы развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых показателей, что, несомненно, указывает на всестороннее воздействие методики, способствующее гармоничному развитию девочек.

Сила является основополагающим качеством, от проявления которого зависят остальные двигательные способности. Для девушек возраст с 12 до 17 лет – наиболее критичный с позиции возможности развития силы, в том числе динамической силовой выносливости [92]. Не смотря на данный факт благодаря применению методики во всех упражнениях-тестах, для выполнения которых требуется проявления силы, за исключением броска набивного мяча, прослеживается

положительная динамика. Возраст 12-14 лет для девочек является сензитивным для развития скоростно-силовых способностей. У девушек контрольной группы наблюдается незначительное улучшение результатов, а в некоторых случаях – прыжке в высоту с места – снижение показателей. В 15 лет завершается прирост скоростно-силовых показателей, причем данное физическое качество из всех известных имеет наименьшие возможности для направленного развития. Занятия в секции по волейболу, где основной акцент делается на выполнении прыжковых упражнений, благоприятно отразились на скоростно-силовых способностях девочек.

Возраст 13 лет, так или иначе, вне зависимости от темпа физического развития детей, является благоприятным периодом для развития, как частоты движений, так и быстроты одиночного движения. Быстрота движений, при недостаточном внимании к ее развитию (в особенности отсутствии игровой практики) имеет свойство регрессировать быстрыми темпами [241]. Систематическое применение подвижных игр в сумме с сензитивным периодом для развития быстроты положительно влияет на проявление быстроты движений, что демонстрируют результаты в беге на 30 м. в экспериментальной группе.

По данным В.П. Лукьяненко [149] возраст 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития гибкости, поскольку, начиная с 14-15 лет быстрыми темпами снижается подвижность в суставах. Девочки, занимающиеся по экспериментальной методике, продемонстрировали высокие результаты в наклоне вперед, что говорит о верном выборе упражнений для занимающихся.

Наилучший эффект в деле развития ловкости может быть достигнут на протяжении всего школьного возраста, если систематически применять подвижные игры. Еще одним условием является их разнообразие [218]. Достоверные изменения в прыжках через скакалку и челночном беге указывают на тот факт, что в экспериментальной группе девушки занимались в наиболее выгодных условиях для развития координации движений.

Улучшение показателей выносливости является проблемой в подростковом возрасте и у большинства школьников она имеет тенденции к снижению, что демонстрировали участницы обеих групп в начале эксперимента. Тем не менее, регулярные занятия в секции, оптимальная физическая нагрузка, выполнение заданий на фоне утомления способствовали росту выносливости, что является, несомненно, положительным результатом (Таблица 3.10).

**Таблица 3.8. Показатели уровня развития двигательных способностей у школьниц после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Прыжок в длину с места (см)	165	8,33	2,08	156	11,44	2,95	2,5	<0,05

Прыжок в высоту с места (см)	41,6	3,86	0,9	38,9	3,2	0,83	2,1	<0,05
Челночный бег 4x9 м. (сек)	10,23	0,36	0,09	10,53	0,28	0,07	2,4	<0,05
Прыжки через скакалку за 1' (кол-во раз)	94,4	7,2	1,8	85,2	6,27	1,62	3,8	<0,01
Бег 30 м (сек)	5,22	0,27	0,06	5,48	0,29	0,07	2,6	<0,05
Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)	23,8	2,4	0,6	21,5	1,55	0,4	3,1	<0,01
Сгибание рук в упоре лежа на скамье (кол-во раз)	13,75	3,33	0,83	9	2,42	0,63	4,5	<0,01
Метание набивного мяча (см)	320,9	15,8	3,95	319	14,8	3,8	0,4	>0,05
Бег 6 минут (м)	858	53,8	13,45	774,6	60,1	15,5	4,1	<0,01
Наклон вперед сидя (см)	14,75	1,84	0,46	1,9	2,66	0,68	3,5	<0,01

\*Различия достоверны при  $t = 2,05$  (0,05),  $2,76$  (0,01); (df=29).

Контроль над показателями роста и массы тела школьниц осуществлялся с целью вычисления индекса Кетле. Масса тела участниц эксперимента находилась в пределах от 45 кг до 60 кг, показатели роста также довольно разные: от 150 см до 170 см. Тем не менее, до начала применения методики в обеих группах испытуемых не наблюдалось значимых различий в показателе индекса массы тела. У 8 школьниц обнаружен недостаток массы тела (Индекс Кетле ниже значения 18,5 кг/м.кв.). Избыток массы тела выявлен у одной школьницы (Индекс Кетле выше значения 25 кг/м.кв.).

Разница между показателями пульса в покое до нагрузки и в покое после восстановления является важной для определения функциональной готовности сердечно-сосудистой системы выполнять физические упражнения и адекватно реагировать на изменение интенсивности работы. Представительницы экспериментальной и контрольной групп продемонстрировали невысокие результаты в данном тесте без достоверных различий между ними ( $t=0,8$ ) (Таблица 3.11).

**Таблица 3.9. Показатели индекса массы тела и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у школьниц в начале эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Индекс Кетле	19,3	2,52	0,63	20,8	3	0,8	1,5	>0,05
Реакция ССС на нагрузку	5	1,03	0,25	4,73	0,79	0,2	0,8	>0,05

\* Различия достоверны при  $t = 2,05$  (0,05),  $2,76$  (0,01); (df=29).

Учитывая тот факт, что на протяжении всего школьного возраста естественное физическое развитие детей предполагает увеличение длины тела, его массы, увеличение объемов, в

контрольной группе наравне с экспериментальной группой, при отсутствии специального педагогического воздействия, происходит рост антропометрических показателей. У девушек, не занимающихся в секции, после завершения сроков эксперимента наблюдалась небольшая отрицательная динамика в индексе массы тела. Как результат – достоверное различие между группами испытуемых после завершения эксперимента. Несмотря на то, что в обеих группах индекс Кетле находился на оптимальных значениях (норма), практика показывает, что отсутствие дополнительных занятий физическими упражнениями может постепенно приводить к нарушению пропорции между ростом и массой тела. Начиная с периода полового созревания, подобные тенденции наблюдаются чаще, что, несомненно, лишний раз подтверждает необходимость данного исследования.

Важным результатом проведенного эксперимента являлись итоговые показатели реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. В контрольной группе значения не изменились. В экспериментальной группе, напротив, можно было наблюдать прогресс при прохождении теста с достоверной разницей ( $t=2,6$ ). Следовательно, занятия по экспериментальной программе привели не только к повышению уровня физической подготовленности, но и к функциональным изменениям, являющихся основой для дальнейшего физического совершенствования (Таблица 3.12).

**Таблица 3.10. Показатели индекса массы тела и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у школьниц после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Индекс Кетле	19,39	2,16	0,53	21,47	3,17	0,81	2,1	<0,05
Реакция ССС на нагрузку	3,9	0,9	0,23	4,8	0,94	0,24	2,6	<0,05

\* Различия достоверны при  $t = 2,05 (0,05), 2,76 (0,01); (df=29)$ .

Качество выполнения технических элементов в волейболе оценивалось в соответствии с программой. Предполагалось, что в конце учебного года девушки должны уметь играть в волейбол, используя подачу, прием мяча снизу и сверху. В начале эксперимента техника владения мячом в обеих группах испытуемых была на низком уровне. Хуже всего девушкам удавались подачи и прием мяча после подачи, а также пас двумя руками сверху (Таблица 3.13).

**Таблица 3.11. Показатели технической подготовленности школьниц до начала эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		



Прием мяча двумя руками снизу перед собой	3,06	1,06	0,26	3,26	1,27	0,32	0,7	> 0,05
Прием мяча двумя руками сверху над собой	2,56	1,03	0,25	2,86	0,9	0,23	0,9	> 0,05
Прием и передача двумя руками сверху с отскоком о стену	3	0,73	1,2	3,2	0,67	0,2	0,8	> 0,05
Прием и передача двумя руками снизу с отскоком о стену	2,6	0,88	0,22	2,4	0,82	0,2	0,7	> 0,05
Нижняя прямая подача	1,62	0,6	0,15	1,86	0,63	0,16	1,1	> 0,05
Прием подачи	1,5	0,8	,2	1,4	0,9	0,23	0,3	> 0,05

\* Различия достоверны при  $t = 2,05$  (0,05),  $2,76$  (0,01); (df=29).

Показатели технической подготовленности у представительниц экспериментальной группы являются демонстрацией эффективности систематических, углубленных занятий одной спортивной игрой на протяжении учебного года. Девочки, осваивающие волейбол в рамках школьной программы, не смогли продемонстрировать подобный рост результатов. Во всех предложенных упражнениях-тестах у школьниц контрольной группы наблюдался незначительный прирост. Как итог – высокие значения достоверности различий между группами (Таблица 3.14).

**Таблица 3.12. Показатели технической подготовленности школьниц после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
	$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Прием мяча двумя руками снизу перед собой	8,6	1,74	0,4	4,4	0,8	0,2	7,9	<0,01
Прием мяча двумя руками сверху над собой	8,9	1,5	0,4	4,6	1,1	0,3	8,7	<0,01
Прием и передача двумя руками сверху с отскоком о стену	9,3	1,3	0,33	4,2	0,7	0,2	12,8	<0,01
Прием и передача двумя руками снизу с отскоком о стену	9,25	1,2	0,3	3,6	1	0,27	14	<0,01
Нижняя прямая подача	4,7	0,5	0,1	1,6	0,9	0,23	10,6	<0,01
Прием подачи	3,5	0,7	0,2	1,9	0,7	0,2	6,3	<0,01

\* Различия достоверны при  $t = 2,05$  (0,05),  $2,76$  (0,01); (df=29).

Регулярное использование в учебно-тренировочном процессе игрового метода, акцент на развитии когнитивных качеств: внимания, быстроты и качества мыслительных процессов, памяти позволяло надеяться на рост данных показателей в опросах и заданиях. При прохождении ниже

представленных тестов до начала педагогического эксперимента представительницы обеих групп демонстрировали относительно сходный уровень развития когнитивной сферы (Таблица 3.15).

**Таблица 3.13. Показатели уровня развития когнитивной сферы у школьниц до начала эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
Быстрота мышления	23,8	241,5	24,2	254,5	105	> 0,05
Объем, распределение и переключение внимания	3,93	271,5	3,86	224,5	104,5	> 0,05
Объем кратковременной зрительной памяти	3,43	243,5	3,66	252,5	107,5	> 0,05
Креативность мышления	7,75	261,5	7,6	234,5	114,5	> 0,05

\* Различия достоверны при U= 61 (0,01) -77 (0,05)

Итоги тестирования в конце учебного года говорят об эффективности проведенной учебно-воспитательной работы. Возросла подвижность мыслительных процессов, достоверно улучшились показатели внимания (<0,05), памяти (<0,01) и креативности мышления (<0,01) школьниц в экспериментальной группе. Данные результаты могут оказывать положительное влияние на успеваемость детей, а также содействовать социальной адаптации, уменьшать школьную тревожность (Таблица 3.16).

**Таблица 3.14. Показатели уровня развития когнитивной сферы у школьниц после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
Быстрота мышления	27,1	299,5	25,8	196,5	77	= 0,05
Объем, распределение и переключение внимания	5,18	311	4,26	185	65	<0,05
Объем кратковременной зрительной памяти	5	298	4,33	198	78	<0,01
Креативность мышления	10,18	325	8,0	171	51	<0,01

\* Различия достоверны при U= 61 (0,01) -77 (0,05)

Измерение начального и итогового уровня агрессии школьниц представляло собой сопряженную оценку, включающую целый ряд показателей. Уровень враждебности являлся суммой обиды и подозрительности. Показатель агрессивности личности включал значения раздражения, физической и вербальной агрессии. Сумма таких качеств, как обидчивость и подозрительность у многих девочек выше нормы в основном за счет вербальной агрессии и

раздражения. Признаки физической агрессии у девочек практически отсутствуют. В сумме в обеих группах выявлены 7 школьниц с нормальным показателем враждебности личности.

Также комплексной была оценка тревожности личности девочек. Рассматривалась данная характеристика с трех позиций: школьная, самооценочная и межличностная тревожность. До начала педагогического эксперимента все три показателя были повышены в обеих группах, что характерно для девочек-подростков. Результаты опроса наглядно демонстрируют также свойственный данному возрасту невысокий уровень социальной адаптации. При рассмотрении результатов отдельных участников эксперимента в обеих группах были выявлены 7 девушек, у которых показатель адаптивности личности находился несколько ниже зоны неопределенности. Характеризуя себя как бы «со стороны», данные школьницы чаще всего указывали на недостаточное доверие окружающим, чувство одиночества, неуверенность в своих возможностях. При постановке целей участницы обеих групп до начала эксперимента предпочитали умеренный риск, проявляя средний уровень намерений. В каждой из групп 20% опрошенных демонстрировали небольшое желание стремиться к чему-либо, невысокую самооценку, ожидание труднопреодолимых препятствий при осуществлении намеченных планов (Таблица 3.17).

**Таблица 3.15. Показатели социально-психологических качеств личности школьниц до начала эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
Враждебность	11,6	241,5	12,13	254,5	105,5	> 0,05
Агрессивность	26,7	268	26,2	228	108	> 0,05
Школьная тревожность	23,0	242,5	23,6	253,5	106,5	> 0,05
Самооценочная тревожность	27,2	236	28,3	260	100	> 0,05
Межличностная тревожность	27,8	246	28,66	250	110	> 0,05
Социально-психологическая адаптация	74	231,5	79	264,5	95,5	> 0,05
Потребность в достижении	13,2	259	12,9	237	117	> 0,05
Успеваемость	4,2	212	4,28	293	93	> 0,05

\* Различия достоверны при U= 61 (0,01) -77 (0,05)

К концу учебного года в контрольной группе у четырех школьниц показатель враждебности личности находился в норме ( $6 \pm 3$ ). Среднее значение почти не изменилось и по-прежнему характеризовалось как повышенное. Несколько выросла раздражительность в контрольной группе, что повлияло на конечную оценку враждебности. В соответствии с ожиданиями

положительная тенденция обнаружилась в экспериментальной группе, где наблюдалось равномерное снижение вербальной агрессии и раздражительности. По сравнению с началом эксперимента все девочки продемонстрировали нормальные для данного возраста показатели агрессии и раздражительности.

Участие в эксперименте оказало положительное влияние на уровень тревожности школьников. Комплексная оценка говорит о том, что достоверно улучшилась самооценка детей, также существенно повысилась смелость в межличностном общении. Не обнаружено достоверных изменений в показателе школьной тревожности, хотя наблюдалась положительная динамика ( $p > 0,05$ ). Значение социально-психологической адаптации школьников к экспериментальной группе после завершения эксперимента выросло на 5%. У всех девочек, занимающиеся по экспериментальной программе, выявлен нормальный уровень социальной адаптации. При сравнении с результатами контрольной группы отмечено достоверное различие ( $p > 0,05$ ). Подготовка к соревнованиям, установка на достижение результатов в процессе тренировочной деятельности, необходимость стремления к победе в игре, регулярный контроль качества позволили изменить в лучшую сторону показатель потребности в достижении.

Экспериментальные условия способствовали стремительному развитию многих важных психосоциальных качеств их личности, что, несомненно, оказывало положительное влияние на эффективность учебного процесса в целом. Отмечен рост успеваемости у девочек в экспериментальной группе на 0,22 балла (Таблица 3.18)

На момент начала педагогического эксперимента участницы экспериментальной и контрольной групп являлись членами отдельных коллективов, внутри которых сложились определенные отношения. Во многом наличие числа симпатий и антипатий в группе имеет решающее значение для продуктивности детей в учебной деятельности. Таким образом, неофициальные отношения напрямую влияют на отношения социальные. В начале исследования определялся показатель групповой сплоченности, для чего выявлялось число взаимных выборов в группе.

**Таблица 3.16. Показатели социально-психологических качеств личности школьниц после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
Враждебность	7,8	165	12,0	331	29	<0,01
Агрессивность	23,8	192	27,2	304	56	<0,01
Школьная тревожность	21,7	214	23,5	282	78	> 0,05

Самооценочная тревожность	22,9	160	29,5	335	24,5	<0,01
Межличностная тревожность	17,6	143	29,2	353	7	<0,01
Социально-психологическая адаптация	89,3	302,5	81	193,5	73,5	<0,05
Потребность в достижении	16,3	321,5	12,7	174,5	54,5	<0,01
Успеваемость	4,42	199,5	4,25	296,5	79,5	> 0,05

\* Различия достоверны при  $U = 61 (0,01) - 77 (0,05)$

Очевидно, что внутри группы существовали две микрогруппы (5,6,8) и (2,7,12,10). Отсутствовали примкнувшие к микрогруппам. Также наблюдались два изолированных, 5 отвергнутых и 2 пренебрегаемых члена группы. Личности, которых выбирали большее число респондентов, являлись членами закрытых групп

Очевидно, что внутри группы существовали две микрогруппы (5,6,8) и (2,7,12,10). Отсутствовали примкнувшие к микрогруппам. Также наблюдались два изолированных, 5 отвергнутых и 2 пренебрегаемых члена группы. Личности, которых выбирали большее число респондентов, являлись членами закрытых групп. Количество взаимных выборов – 22. Согласно расчетам, индекс сплоченности коллектива довольно низкий и составлял на начало исследования – 0,18 балла. Для выявления более полной картины необходимо снять ограничения на число выборов, однако, в таком случае возможны варианты неточности, например, предпочтение всех (Таблица 3.19).

Похожим образом складывались отношения в контрольной группе испытуемых. В данном коллективе наблюдались 4 микрогруппы (5,7), (3,6), (14,15) и (9,11,12). Также обнаружили двое пренебрегаемых и двое отвергнутых. Аналогично экспериментальной группе, в данном коллективе учащихся нет явного неформального лидера, который бы способствовал общей дружеской атмосфере.

**Таблица 3.17. Социометрическая матрица экспериментальной группы до эксперимента**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1				1				2					3			
2							3			2		1				
3				1		2							3			
4	1						2					3				
5						1		2		3						
6					1			2					3			
7		2								3		1				
8					2	1										3
9	1				2								3			
10		2					1					3				
11									1					2		3

12		1					2			3						
13									1					2		3
14				1	2			3								
15	3									1			2			
16		3							1					2		
Число выборов	3	4	0	3	4	3	4	4	3	5	0	4	5	3	1	2
Баллы	7	8	0	9	9	8	8	7	9	8	0	8	6	6	1	2
Взаимные выборы	1	2	0	3	1	2	3	2	1	3	0	3	1	0	0	0

В ходе опроса сделаны 20 взаимных выборов. Как результат, индекс сплоченности данной группы на момент начала эксперимента составил 0,19 балла (Таблица 3.20).

В процессе педагогического эксперимента в коллективе секции по волейболу наблюдались в целом дружеские отношения. За время исследования не были зафиксированы случаи открытого конфликта.

**Таблица 3.18. Социометрическая матрица контрольной группы до эксперимента**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1			2			1		3							
2				3						2	1				
3						1		2						3	
4			3				1			2					
5				2			1								3
6			1		2									3	
7					1				3	2					
8			3		1		2								
9			3								2	1			
10	2							1				3			
11						3			1			2			
12				3					1		2				
13	3							2						1	
14						3				2					1
15					3						2			1	
Число выборов	2	0	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	0	4	2
Баллы	3	0	8	4	9	8	8	8	7	8	9	6	0	8	4
Взаимные выборы	0	0	2	0	2	2	1	1	2	0	2	2	0	3	2

Работа наставника была направлена на сплочение коллектива, выявление лидера, поддержку наименее предпочитаемых личностей, содействию их скорейшей социализации. Как показал итоговый опрос, многие школьницы изменили свои первоначальные предпочтения, однако, по причине ограничения в числе выборов, возможны различные варианты причин данных изменений.

В силу того, что в группе был выявлен лидер, у многих участниц расширился круг общения, не уступая качеству, которое было зафиксировано в начале эксперимента. Лидер сделал открытой микрогруппу, к которой принадлежал, однако, остался верен своим предпочтениям, высказанным в начале исследования. В группе сформировалось множество открытых микрогрупп, что,

несомненно, содействует укреплению дружеских связей в команде. Отношения некоторых участниц можно характеризовать как дружественные ко многим. Такие личности способны создавать благоприятную атмосферу, содействовать сглаживанию конфликтов. Важным достижением стало отсутствие девочек, чувствующих себя отвергнутыми в коллективе, а также изолированных детей. Количество взаимных выборов увеличилось на 23% (Таблица 3.21).

**Таблица 3.19. Социометрическая матрица экспериментальной группы после завершения эксперимента**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	■			1				2					3			
2		■					3			1		2				
3			■	1						2	3					
4	1			■			2					3				
5					■	1		3		2						
6			2		1	■				3						
7		3					■			1		2				
8					2	1		■		3						
9	1				2				■				3			
10		2					1			■		3				
11			1						2		■			3		
12		3					2			1		■				
13	3								2	1			■			
14				2	3						1			■		
15	3									1					■	2
16		3												2	1	■
Число выборов	4	4	2	3	4	2	4	2	2	9	2	4	2	2	1	1
Баллы	8	5	5	8	8	6	8	3	4	21	4	6	2	3	3	2
Взаимные выборы	2	3	1	1	2	1	3	1	1	3	2	3	2	1	1	1

Взаимоотношения в контрольной группе также претерпели некоторые изменения. Преобразования наблюдались внутри микрогрупп, где одному из участников отдавалось несколько иное предпочтение, нежели в начале эксперимента. Распалась одна микрогруппа, появилась другая, однако, бывший участник стал отвергнутым. Число изолированных и отвергнутых осталось прежним. Появлению лидера могло способствовать наличие единой цели, что наблюдалось в экспериментальной группе. Гипотетически лидер мог решить проблему изолированных в классе. Однако, итоговый опрос в конце учебного года констатировал прежнюю разобщенность контрольной группы девочек. Индекс сплоченности снизился и составил 0,17 балла. Подобные отношения в девичьем коллективе в период полового созревания являются скорее типичными и требуют коррекции, что и было с успехом осуществлено в случае с экспериментальной группой (Таблица 3.22).

**Таблица 3.20. Социометрическая матрица контрольной группы после завершения эксперимента**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1			2			1		3							
2				3						2	1				
3						1		2						3	
4			3				1			2					
5				1			2								3
6			1		2									3	
7					1				2	3					
8						2	3							1	
9			2								1	3			
10	2							1				3			
11						2			3			1			
12									2		1				3
13	3							2						1	
14			2			3		1							
15					3						2			1	
Число выборов	2	0	5	2	3	5	3	5	3	3	4	3	0	5	1
Баллы	3	0	10	4	6	11	5	11	5	5	11	5	0	11	1
Взаимные выборы	0	0	2	0	2	2	1	1	2	0	2	2	0	3	1

Таким образом, эмпирические данные, полученные в ходе комплексного тестирования экспериментальной и контрольной групп испытуемых, указывают на достоверное положительное воздействие программы и методики на многие характеристики личности девочек-подростков. Занятия в секции оказались эффективными для развития двигательных способностей. Довольно чувствительными стали физиологические показатели (Индекс массы тела и реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку). Естественным являлся прирост в уровне технической подготовленности, где девочки экспериментальной группы существенно отличались от представительниц контрольной группы. Подтвердилась гипотеза о том, что игровой метод может оказывать существенное влияние на когнитивную сферу девочек подросткового возраста. В ходе исследования доказано, что создание коллектива с общим кругом интересов, преследование общей цели, регулярное общение, направленное на самосовершенствование, преобладание игрового и соревновательного методов, дисциплина являются наиболее действенными средствами в деле



социальной адаптации девочек-подростков. Измерениями было зафиксировано достоверность в таких показателях, как самооценочная и межличностная тревожность, агрессивность, враждебность, социальная адаптация, потребность в достижении. Через образование дружеских связей, выявление лидера предложенные условия способствовали групповой сплоченности в экспериментальной группе, что являлось сложно осуществимой задачей, учитывая возраст испытуемых и начальный уровень социально-психологических показателей.

### **3.4. Выводы по третьей главе**

1. На основании данных, полученных в ходе изучения литературных источников, анализа действующего куррикулума, а также анкетирования педагогов по физическому воспитанию и школьников была предпринята попытка создать перспективную программу секционных занятий по волейболу. Целью программы являлось углубленное изучение волейбола, для чего предполагалось решение ряда задач: овладение основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, приобретение необходимых теоретических знаний, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие занимающимся организаторских навыков, подготовка к участию в соревнованиях по волейболу, отбор лучших учащихся для ДЮСШ. Особенность программы секционных занятий заключалась в последовательном, а затем параллельном решении образовательных, двигательных и воспитательных задач, когда достигнутые результаты суммируются с последующими логично вытекающими средствами.

2. В рамках программы секции была реализована методика формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла, задачами которой стали: уменьшение уровня личностной тревожности, снижение показателей агрессивности, воспитание потребности в достижении успеха, повышение значения психологической адаптации в коллективе, образование доброжелательных отношений в группе, повышение уровня внимания, улучшение показателей памяти, совершенствование мыслительных способностей, повышение уровня успеваемости. Методика была представлена психофизическими упражнениями, подвижными играми, психологическими тренингами, специально разработанными подходами к осуществлению воспитательной работы. Также занимающимся было предложено ведение индивидуального дневника достижений, с помощью которого решалась задача повышения уровня стремления к достижениям у школьниц.

3. Результатами педагогического эксперимента, организованного для определения степени эффективности экспериментальной программы секционных занятий и методики формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол» стало эффективное воздействие на двигательные способности (ловкость, скоростно-силовые показатели, сила, выносливость, быстрота, ловкость), физическое развитие (показатель гармоничности телосложения), функциональных возможностей (реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку) у представительниц экспериментальной группы. Достоверные изменения произошли в качестве техники игры в волейбол (основные технические элементы игры в нападении и защите). Эксперимент положительно повлиял когнитивную сферу школьниц. Зафиксирован рост подвижности мыслительных процессов, достоверно улучшились показатели внимания, памяти и креативности мышления. В процессе учебно-тренировочных занятий удалось формирование необходимых психосоциальных качеств личности девочек-подростков (уменьшение тревожности, агрессии, повышение уровня социально-психологической адаптации, потребности в достижениях), а также сплочение коллектива учащих.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Результаты изучения теории и практики построения урочных и внеурочных форм школьных занятий физической культуры на основе спортивно-игровой деятельности «Волейбол» показывают ее эффективность в направленном формировании личности школьника-подростка. Игра представляет собой сложно-организационные двигательные задачи, требующие комплексного проявления двигательных способностей: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых и волевых качеств, выносливости и гибкости. Сама игра выступает в качестве эффективного психологического тренинга, так как в самом процессе ярко проявляется и формируется интеллект подростка, совершенствуются когнитивные функции благодаря целенаправленному включению восприятия, внимания, памяти, воображения и мышления. Неконтактность соперников и одновременно командный характер игры позволяют наилучшим образом решать воспитательные задачи в – социализации, снижения уровня агрессии и личностной тревожности подростка.

2. Спортивно-игровая деятельность «Волейбол» является наиболее предпочтительной формой для девочек 13-14 лет в силу имеющих место сложностей формирования характера в период полового созревания. Это часто проявляемые в поведении девочек подросткового возраста вербальная, конструктивная и реляционная агрессия, притеснения, негативизм, застенчивость, фобии непривлекательности, одиночества, неуспешности, снижение которых посредством занятий в секции по волейболу способно сделать жизнь ребенка более насыщенной через формирование гармоничного телосложения по женскому типу и повышение самооценки, реализацию себя в полной мере как полноценного участника учебной, спортивной и общественной деятельности.

3. Статистическое исследование с участием педагогов и учащихся общеобразовательных школ выявили ряд проблем в школьном физическом воспитании, в числе которых административные, организационные, педагогические и социальные. Особого остро стоит вопрос об эффективности занятий физической культурой с девочками среднего школьного возраста, поскольку имеют место высокие темпы снижения мотивации физкультурной деятельности, приводящие, в отличие от юношей, к значительному отставанию в уровне физкультурного образования в старших классах школы. Это дает основание утверждать о целесообразности модернизации физкультурного образования в соответствии с полученными данными о потребностно-мотивационной основе личности девочек-подростков, основным рычагом которой является индивидуальный подход и дополнительные занятия в секции по выбору.

4. Анализ и обобщение результатов социо-педагогического опроса педагогов по физическому воспитанию и учащихся общеобразовательных школ выявили ряд проблем в данной области. В частности, девочки среднего школьного возраста были соотнесены к наиболее сложной категории при оценке потребностно-мотивационной сферы личности учащихся, вследствие чего, можно наблюдать слабую эффективность процесса физического воспитания в старших классах школы. Педагоги и школьники едины во мнении о том, что, преследуя цель повышения результатов физкультурного образования девочек среднего школьного возраста, необходимо использовать дополнительные ресурсы, наиболее эффективными из которых были признаны игровой метод, занятия волейболом, организация дополнительных занятий в виде спортивных секций и других форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся.

5. Исходя из требований куррикулума, а также отталкиваясь от потребностей и мотивов деятельности девочек-подростков, оптимизация физического воспитания становится возможной через внесение коррективов в форму и содержание занятий физической культурой. Организация секции по волейболу для желающих заниматься вне классно должна основываться на решении важных проблем психосоциального характера, с которыми сталкиваются школьницы гимназического цикла. Необходимо акцентировать воздействие на показатели тревожности, агрессивности и враждебности личности девочек-подростков посредством специальных психологических игр и тренингов, осуществление индивидуального подхода для стимуляции потребности в достижениях, ведение активной внешкольной работы с детьми для сплочения коллектива и лучшей адаптации каждого участника команды.

6. С учетом возрастных мотиваций и интересов к занятиям коллективной спортивно-игровой деятельностью было определено образовательное содержание программы занятий волейболом для учащихся девочек 6–7 классов. Целью программы являлось углубленное изучение волейбола, для чего предполагалось решение ряда задач: овладение основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, приобретение необходимых теоретических знаний, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие занимающимся организаторских навыков, подготовка к участию в соревнованиях по волейболу, отбор лучших учащихся для ДЮСШ. Особенность программы секционных занятий заключалась в последовательном, а затем параллельном решении образовательных, двигательных и воспитательных задач, когда достигнутые результаты суммируются с последующими логично вытекающими средствами.

7. В рамках программы секции была реализована методика формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла [254, 255], задачами которой стали:

уменьшение уровня личностной тревожности через участие в специальных играх-знакомствах, подготовку самопрезентации, проведение подготовительной части занятий, осуществление судейства игр по волейболу; снижение показателей агрессивности благодаря применению игр без определения победителей; воспитание потребности в достижении успеха посредством ведения дневника достижений, подвижным играм с постановкой цели, участием в соревнованиях по волейболу; повышение значения психологической адаптации в коллективе и образование доброжелательных отношений в группе при активном ведении внешкольной работы (экскурсии, совместный отдых, онлайн-общение, празднование дней рождений и других торжеств), использование специальных подвижных игр, направленных на повышение уровня внимания, улучшение показателей памяти, совершенствование мыслительных способностей.

8. В результате проведения педагогического эксперимента:

а) доказана эффективность экспериментальной программы секционных занятий и методики формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «волейбол» для улучшения двигательных способностей девочек среднего школьного возраста [254, 255, 256]. При относительно равном уровне физической подготовленности у участниц экспериментальной и контрольной групп на момент констатирующего эксперимента, в итоговом тестировании зафиксированы достоверные изменения в упражнениях-тестах в экспериментальной группе на определение ловкости (челночный бег 4х9м ( $p<0,05$ ) и прыжки через скакалку ( $p<0,01$ )), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места ( $p<0,05$ ), прыжок в высоту с места ( $p<0,05$ )), силы (поднимание туловища ( $p<0,01$ ), сгибание рук в упоре лежа ( $p<0,01$ )), выносливости (6-минутный бег ( $0,01$ )), гибкости (наклон вперед сидя ( $p<0,01$ ));

б) установлено, что внедрение экспериментальной программы и методики секционных занятий по волейболу способствовало улучшению показателей гармоничности телосложения (Индекс Кетле ( $p<0,05$ )), реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку ( $p<0,05$ ). Достоверные изменения произошли в качестве техники игры в волейбол: прием и передача двумя руками сверху и снизу над собой ( $p<0,01$ ), прием и передача двумя руками сверху и снизу с отскоком о стену ( $p<0,01$ ), нижняя прямая подача ( $p<0,01$ ), прием мяча после подачи ( $p<0,01$ );

в) эксперимент положительно повлиял на когнитивную сферу школьниц. Зафиксирован рост подвижности мыслительных процессов. Достоверно улучшились показатели внимания ( $p<0,05$ ), памяти ( $p<0,01$ ) и креативности мышления ( $p<0,01$ );

г) решена проблема исследования, заключающаяся в поиске оптимальных условий организации секционных занятий по волейболу для формирования личностных качеств девочек-подростков, в результате которых отмечено уменьшение уровня самооценочной и межличностной

тревожности ( $p < 0,01$ ), агрессии ( $p < 0,01$ ), повышение уровня социально-психологической адаптации ( $p < 0,05$ ), формирование потребности в достижениях ( $p < 0,01$ ), Важным итогом стало отсутствие девочек, чувствующих себя отвергнутыми в коллективе, а также изолированных детей. По результатам социологической матрицы количество взаимных выборов увеличилось на 23%, что свидетельствует о значительном сплочении коллектива учащихся.

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что организация учебно-тренировочных занятий по волейболу в рамках школьного физического воспитания с опорой на знания о потребностях и мотивах девочек среднего школьного возраста, насущных проблемах и тенденциях в школьном физическом воспитании может быть эффективна для формирования личностных качеств школьниц.

На основании вышеизложенного были разработаны следующие **рекомендации**:

1. С целью повышения уровня результативности образовательного процесса школьного физкультурного образования необходимо широкое внедрение системы внеклассных секционных занятий по спортивной тематике дисциплины «Физическое воспитание» на основе научно-методического обоснования преемственности и единства внеурочной и урочной деятельности, направленных на решение задач формирования широкого спектра личностных качеств, способствующих школьной успеваемости и психосоциальной адаптации личности учащихся.

2. Для повышения эффективности целенаправленных педагогических воздействий средств физкультурного образования на формирование личностных качеств девочки-подростка в рамках школьного физического воспитания, рекомендуется использовать специально организованные секционные занятия по волейболу, основанные на предпочтениях, потребностях, принципах коллективизма и своевременной адаптации участниц к коллективному взаимодействию и общению.

3. Построение образовательного содержания программы секционных занятий по волейболу должно рассматриваться в комплексе с содержанием дисциплины «Физическое воспитание», отражающее единство и преемственность задач общей и специальной двигательной подготовки, ориентированных на избирательное и эффективное формирования личностных психофизических и психосоциальных личностных качеств девочки-подростка

4. В рамках решения задач оптимизации и адаптации содержания программы секции по волейболу необходимо применять специальные игры и тренинги с целью снижения уровня тревожности, агрессивности и враждебности девочек-подростков, организовывать внешкольные мероприятия, вводить практику ведения дневника достижений учащихся, как одну из форм,

способствующей формированию личностной самооценки на основе статистики реальных достижений.

## БИБЛИОГРАФИЯ

### *на румынском языке*

1. BOMPA, O.T. *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. București: Editura Ex Ponto, 2003. 267 p. ISBN 973-644-276-4.
2. BUDESCU, D. *Rolul și caracteristicile jocului de volei. Noutăți și tendințe în voleiul contemporan*. Târgu Jiu: Analele Universității “Constantin Brâncuși”, 2010, p. 77-82. ISSN 1844-7023.
3. CÂRSTEA, G. *Educație fizică, fundamente teoretice și metodice*. București: Casa de editură Petru Maior, 1999, p. 64-79, p. 114-116. ISBN 973-98450-8-8.
4. CIORBĂ, C. *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN 978-9975-68-297-8
5. COJOCARU, A.; COJOCARU, M. *Volei – Curs în tehnologie IFR*. București: Editura Fundației România de Măine, 2014. 156 p. ISBN 978-973-163-892-8.
6. COJOCARU, A.; COJOCARU, M. *Volei – Caiet de lucrări practice*. București: Editura Fundației România de Măine, 2009. 82 p. ISBN 978-973-163-502-6.
7. COJOCARU, A.; COJOCARU, M. *Volei: antrenament și performanță*. București: Editura BREN, 2009. 167 p. ISBN 978-973-648-850-4.
8. COJOCARU, A.; IONIȚĂ, M. *Voleiul*. București: Editura Fundației „România de Măine”, 2006. 96 p. ISBN 973-725- 599-2, ISBN 978- 973-725-599-0.
9. COLIBABA, E.D. *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*. Craiova: Editura Universitaria, 2007, p. 176. ISBN 978-973-742-799-1.
10. COLIBABA, E.D.; BOTA, I. *Jocuri sportive. Teorie și Metodică*. București: Editura Aladin, 1998, p. 8-10, p. 43-60, p. 111, p. 221, p. 249-262. ISBN 973-98005-4-8.
11. CONOHOVA, T.; PĂCURARU, A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: PIM 2014. 145 p. ISBN 978-606-13-2075-2.
12. COTESCU, N. *Efortul depus în jocul de volei și eficiența acestuia concretizat pe posturi și elemente tehnico-tactice*. Craiova: Editura Sitech, 2012. 56 p. ISBN 978-606-11-2305-6.
13. CROITORU, D. *Volei*. București: Editura ANEFS, 2000. 140 p. ISBN 973-99191-8-9.
14. DĂIAN, G. *Volei pregătire, competiție, performanță*. Craiova: Editura Arves, 2009. 260 p. ISBN 978-606-518-070-3.
15. DOBRIN, I. *Evaluarea dezvoltării fizice sub influența efortului specific din volei*. Câmpulung: Editura Larisa, 2015. 104 p. ISBN 978-606-715-533-4.
16. DRAGNEA, A. *Antrenamentul sportiv: Teorie și metodică*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 364 p. ISBN 973-30-4703-1.



17. DRAGNEA, A.; BOTA, A. *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999. 284 p. ISBN 973-30-9721-7.
18. DRĂGAN, A. *Volei, noțiuni de bază*. București: Editura Fundației „România de Măine”, 2002. 110 p. ISBN 973-582-621-6.
19. EPURAN, M. *Metodologia cercetării activităților corporale*. - București: FEST, 2005. 420 p. ISBN: 973-85143-9-8.
20. MURARU, A. *Pedagogia sportului: Compendiu*. Constanța: Editura Ex Ponto, 2000. 90 p. ISBN 973-8036-79-8.
21. MUREȘAN, A. *Volei*. București: Fundației Românie de Măine, 2008. 128 p. ISBN 978- 973-163-157-8.
22. 20 NICULESCU, I.I. *Evaluarea în educația motrică*. Craiova: Editura Universitaria, 2009. 276 p. ISBN 978-606-510-501-0.
23. . NICULESCU, I.L. *Volei*. Craiova: Editura Universitaria, 2006. 120 p. ISBN 978-973- 742-322-1.
24. NICULESCU, I.I. *Psihomotricitatea în jocul de volei*. Craiova: Ed. Universitaria, 2006. p.64, p. 70-86. ISBN 978-973-742-354-2, ISBN 973-742-354-2.
25. NICULESCU, M.; VLADU L. *Volei de la A la Z*. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2005. 176 p. ISBN 9736904679, ISBN 9789736904677.
26. NICULESCU, M. *Psihologia sportului (culegere de lecții)*. Constanța: Editura Ex Ponto, 2000. 80 p. ISBN 973-8036-85-2.
27. NICULESCU, M. *Volei de la teorie la practică*. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2002. 148 p. ISBN 973690024X, ISBN 9789736900242, ISBN 973690024X.
28. PASCU, D. *Optimizarea modelării și obiectivizarea eficienței în jocul de volei*. Craiova: Editura Universitaria, 2008. 232 p. ISBN 978-606-510-122-7.
29. PASCU, D. *Metodica în volei*. Craiova: Editura Universitaria, 2008. 264 p. ISBN 978- 606-510-135-7.
30. PASCU, D. *Volei. Model și modelare*. Craiova: Editura Universitaria, 2007. 225 p. ISBN978-973-742-806-6.
31. PASCU, D.; CROITORU, D. *Volei – priorități didactice*. Craiova: Ed. Universitaria, 2003. 269 p. ISBN: 973-8043-322-2.
32. PĂCURARU, A. *Volei: teorie și metodică, (curs de specializare)*. Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 1999, p. 73, p. 101, p. 151-152. ISBN 973-99424-4-X.
33. PĂCURARU, A. *Volei – tehnică și tactică*. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002. 183 p. ISBN 973-627-004-1.

34. PREDĂ, C.; PĂCURĂRĂ, A. *Volei. Bazele teoretice și metodice*. Galați: Editura University Press, 2012. 141 p. ISBN 978-606-8348-40-7.
35. PREDESCU, T. *Jocuri sportive: modele orientative de joc și pregătire baschet-fotbal-handbal-volei*. București: Editura Printech, 2011. 237 p. ISBN 978-606-521-641-9.
36. PRESCORNIȚĂ, A. *Cartea antrenorului de volei*. Brașov: Editura Universității „Transilvania”, 2008, 235 p. ISBN 978-973-598-091-7.
37. ROMAN, G.; BATALI, F.C. *Antrenamentul sportiv: teorie și metodică*. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star, 2007. 398 p. ISBN 978-973- 647-530-6.
38. ROSCU, E. *Volei între inițiere și perfecționare*. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2013. 130 p. ISBN 978-606-10-0989-3.
39. SCARLAT, M.B.; SCARLAT, E. *Educație fizică și sport*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2003. 528 p. ISBN 973-39-2596-8.
40. SHAAO, M. *Volei – Curs de bază*. Craiova: Editura Universitaria, 2013. 225 p. ISBN 978-606-510-711-3.
41. STOICA, D. Formarea personalității elevului din ciclul gimnazial cu profil specializat "Fotbal" : Teza ...doctor în șt. ped. – Chișinău, 2005. 249 p..
42. STOICA, M. *Psihologia personalității*. - București: Didactică și Pedagogică, 1996. 279 p.
43. ȘANTA, C. *Volei*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință, 2014. 99 p. ISBN 978-606-17-0609-9.
44. ȘTIRBU, I.C.; PUNI, R. *Tehnica jocului de volei*. Iași: Editura Tehnopress, 2009. 132p. ISBN 978- 973-702-738-2.

#### **на русском языке**

45. АГЕЕВ, В.С.; ТОЛМАСОВА, А.К. Теории социальной идентичности и ее эмпирические верификации. В: *Психология самопознания*. Самара: БАРАХ-М. 2003, с. 624-640. ISBN 5-94648-016-2
46. АЛАНСАРИ, А.М. *Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития и физической подготовленности школьников 12 -18 лет*: Автореф. дисс. к.п.н. Санкт-Петербург, 2000. 20 с.
47. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. ISBN 5-272-00315-2
48. АНДРЕЕВА, Г.М. *Социальная психология*. Москва, 2004. 81 с. ISBN: 978-5-7567-0827-

49. АНОХИН, Л.К. *Очерки по физиологии функциональных систем*. Москва: Медицина, 1975. 447 с.
50. АНТОНОВА, Б.В.; ЧЕРНЫШЁВА, Б.Н.; ВЛАСОВА, Б.М. Круговая тренировка в V-VIII классах. В: *Физическая культура в школе*, 2009, № 3, с. 26-28. ISSN 0130-5581
51. АНУФРИЮК, К.Ю. Способы самоосуществления в подростковом возрасте. В: *Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра*: Матер. междунар. конф., 25-29 октября 2016, в 2-х тт., Т.1, 2016, с. 190-192. ISBN 978-5-91753-129-8.
52. АРТЮХОВА, Е.А.; БОБЧЕНКО, Т.Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте. В: *Инновационная наука*, № 5, 2017, с. 228-229. ISSN 2410-6070.
53. АРШАВСКИЙ, И.А. *Возрастная физиология. Основы возрастной периодизации*. Ленинград, 1975.
54. АРШИННИК, С.П.; МАРТЫНОВА, В.А.; ТХОРЕВ, В.И. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов. В: *Наука и спорт: современные тенденции*. Казань: Изд-во «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018, №3, с. 83-87. ISSN 2308-826.
55. АТЛАСОВА, А.Р.; МИХАЛЕВА, А.Б. Одиночество в подростковом возрасте. В: *Международный студенческий научный вестник*, 2016, № 5 (1). ISSN 2409-529X. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15317> (дата обращения: 13.04.2019).
56. АЮШЕЕВ, В.В. Мотивы занятий физической культурой преподавателей вузов (на примере волейбола). В: *Научное обозрение. Педагогические науки*, 2014, № 1, с. 47-47. ISSN 2500-3402 URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=33> (дата обращения: 11.04.2019).
57. БАРАНОВА, Т.С. Теоретические модели социальной идентификации личности. В: *Психология самопознания*. Самара: БАХРАХ-М, 2003, с. 602-609. ISBN 5-94648-016-2
58. БАРАНЦЕВ, С.А. *Возрастная биомеханика основных видов движений школьников*. Москва, 2014. 304 с. ISBN: 978-5-00129-072-8
59. БАРБАШОВ, С.В. *Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников*: Дисс. ... док. пед. наук. Омск, 2000. 389 с.
60. БАРМИН, А.Г. *Психологические условия регуляции спортивной деятельности: На материале волейбола*: дисс. ... канд. псих. наук. Тверь. 2001. 117 с.
61. БАШТА, Л.Ю. Исследование динамики показателей физической подготовленности старшеклассников и пути её совершенствования на секционных занятиях. В: *Проблемы и перспективы развития образования в России: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции*. Новосибирск, 2017, с. 25-130. URL: <https://repository.rudn.ru/ru/records/article/record/15388/> (Дата обращения 22.12.2021)

62. БЕЗРУКИХ, М.М.; СОНЬКИН, В.Д.; ФАРБЕР, Д.А. *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка)*. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.
63. БЕЗБОРОДОВА, М. А.; *Научно-практические вопросы изучения психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности* /М. А. Безбородова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т 8. — №6. ISSN 2658-6282
64. БЕЛЯЕВ, А.В.; *Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу. В: Детский тренер (журнал в журнале)*. Москва: Физкультура и спорт, 2004, №4, с. 26-28. ISSN: 1817-4779
65. БЕЛЯКОВА А.С.; *Специфика психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 14.00.33 / Белякова Александра Сергеевна. - Красноярск, 2020. - 22 с.*
66. БЕРКОВИЦ, Л. *Агрессия. Причины, последствия и контроль*. Санкт-Петербург, 2001. 510 с.
67. БЕРН, Ш. *Гендерная психология: Секреты психологии мужчины и женщины*. Санкт-Петербург, 2002. 318 с. ISBN: 5-93878-019-5
68. БЕРН, Э.Л. *Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений*. Санкт-Петербург, 2022. ISBN 978-5-699-27303-4
69. БОГДАНОВА, М.А.; ГОЛОДЕНКО, Г.Н. О проблемах детского спорта: гуманистическая экспертиза. В: *Новая наука: Проблемы и перспективы*, 2017, Т.2, №3, с.186-191. ISSN 2412-9704.
70. БОГЕН, М. М. *Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. - Изд. 2-е, доп. - Москва : URSS : Либроком, 2009. – 191 с. ISBN 978-5-397-00929-*
71. БОЖОВИЧ, Л.И. *Проблемы формирования личности*. Москва, 2001, с. 213-227. ISBN: 5-89502-210-3
71. ВАЙНБАУМ, Я.С. *Физические упражнения и здоровье школьников. В: Физическая культура в школе*, 2010, с. 64-65. ISSN: 2409-9120
72. ВАНЮХИНА, Н.В. *Особенности психических состояний детей подросткового возраста: дис. канд. псих. наук. Казань, 2004. 215 с. РГБ ОД, 61:05-19/168*
73. ВДОВИНА, О.С. *Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта. В: Молодой ученый*, 2015, №11, с. 584-587. URL <https://moluch.ru/archive/91/19781/> (дата обращения: 09.03.2019).
74. ВЕГУНОВА, А.А. *Взаимосвязь коммуникативных способностей и мотивации достижения подростков. В: Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра: Материалы*

международ. конф., 25-29 октября 2016, в 2-х тмах, Т.1, Санкт-Петербург, 2016, с.201-202. ISBN 978-5-91753-129-8.

75. ВИЛЮНАС, В. *Психология эмоций: хрестоматия*. Санкт-Петербург, 2004. 496с. ISBN 5-94723-691-5

76. ВИШНЯ, П.М. Обучая волейболу. Физическая подготовка. В: *Физическая культура в школе*, 2012, № 4, с. 23-27. ISSN: 2409-9120

78. *Волейбол: учебник для вузов* / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 4-е изд. Москва: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с. ISBN 5-278-00741-9

79. ВОЛКОВ, Б.С. *Психология подростка: [Психология развития]*. Москва, 2001. 160 с. ISBN 5-93134-131-5

80. ВОЛКОВА, А.В.; МИХАЙЛОВА, И.В. Взаимоотношения со сверстниками в подростковом возрасте. В: *Ананьевские чтения: Психология: вчера, сегодня, завтра*: Матер. международ. конф., 25-29 октября 2016, в 2-х тт., Т.1. Санкт-Петербург, 2016, с. 204-205. ISBN 978-5-91753-129-8.

81. ВОЛОДИНА, А.А.; ТОЛМАЧЁВА, А.А.; ГАБИДУЛИН, О.В.; НАЗАРОВА, Н.В. Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола). В: *Молодой ученый*, 2017, №10, с. 378-382. URL <https://moluch.ru/archive/144/40268/> (дата обращения: 09.03.2019).

82. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека*. Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9

83. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения / П.Я. Гальперин. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.;

85. ГАЛЬПЕРИН, С.И. *Физиологические особенности детей*. Москва, 1965. 243 с.

86. ГЕРМАНОВ, Г.Н.; ЧЕРНЫЙ, Д.А.; МАЧУЛЬСКАЯ, В.Д. Формирование оперативного мышления у юных волейболистов 13-15 лет в условиях интерактивного решения игровых задач. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2017, №5 (147), с. 26-30. ISSN 2308-1961

87. ГИППЕНРЕЙТЕР, Ю.Б. *Общаться с ребенком. Как?* Москва: ЧеРо, 2008. 214с. ISBN 978-5-17-052715-1

88. ГЛЕБКО, Т.В. *Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем*: дис. кан. пед. наук: Челябинск, 2008. 158 с.

89. ГЛИНСКАЯ, Б.Г. Некоторые подходы при обучении волейболу. В: *Физическая культура в школе*, 2009, № 3, с. 24-23. ISSN: 2409-9120

90. ГЛИНСКАЯ, Б.Г. Совершенствование приемов волейбола. В: *Физическая культура в школе*, 2006, № 3, с. 33-37. ISSN: 2409-9120

91. ГОГУНОВ, Е.Н.; МАРТЪЯНОВ, Б.И. *Психология физического воспитания и спорта*. 2-е изд. Москва, 2004. ISBN 5-7695-2089-2
92. ГОДОВИКОВА, Д.Б. *Развитие мотивов общения со сверстниками*. Москва: 1989, с. 99-122.
93. ГОЛОЩАПОВ, Б.Р. *История физической культуры и спорта*. Москва, 2004. 312 с. ISBN 978-5-7695-9667-4
94. ГОЛУБЕВА, Э.А. *Способности и индивидуальность*. Москва, 2005. 200 с. ISBN 5-9279-0032-1
95. ГОРБУНОВ, Г.Д. *Психопедагогика физического воспитания и спорта*: автореф. дис. докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 1994.
96. ГОРБУНОВ, Г.Д.; ГОБУНОВ, Е.Н. *Психология физической культуры и спорта*. Москва, 2009. 256 с. ISBN 978-5-7695-5736-1.
97. ГОРДЕЕВА, Т.О. *Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы*. Москва, 2006. 336 с. ISBN 5-89357-204-1
98. ГРИГОРОВИЧ, И.Н.; ГРИШКО, А.В. Особенности развития скоростно-силовых способностей на секционных занятиях с начинающими футболистами. В: *Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: Материалы 3-й международной научно-практической конференции*. Омск, 2017, с. 256-262. ISBN 978-5-8149-2915-0.
99. ГУБА, В.П. *Морфобиомеханические исследования в спорте*. Москва, 2000. 120с.
- 100 ГУБА, В.П.; КВАШУК, П.В.; НИКИТУШКИН, В.Г. *Индивидуализация подготовки юных спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 76 с. ISBN 978-5-278-00850-7
101. ГУЖАЛКОВСКИЙ, А.А. *Проблема «критических» периодов онтогенеза, ее значение для теории и практики физического воспитания*. Москва, 1984, с. 211-223.
102. ГУЛЯЕВА, К.Ю. Агрессивность в подростковом возрасте и ее коррекция. В: *Омский научный вестник*, №3, 2017, с. 107-110. ISSN 2541-7541
102. ДАВЫДОВ, В.В. *Проблемы развивающего обучения*: Москва: Интор, 1996. 544 с. ISBN 5-89404-001-9.
103. ДАНАИЛ, С. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. În: *Revista Știința Culturii Fizice*, Chișinău: USEFS, 2006, №. 4, p. 79-89. ISSN 1857-4114
104. ДАНАИЛ, С. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности личности и компетенций. В: *Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. - Днепропетровск, 2015. - С.45-55. Index Copernicus; Google Scholar.

105. ДАНАИЛ, С. Сущность поэтапного формирования профессионально-педагогических компетенций. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Mater conf. Științ. cu particip. internaț.* Ed. a 4-a. – Chișinău: Valinex, 2024. P. 174 – 181. ISBN 978-9975-68-504-7.
106. ДАНИЛИНА Л.Н. Возрастная и педагогическая психология // Психология: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 132-165.
95. ДАНИЛОВА, Г.Р. Психологические особенности игроков различных амплуа. В: *9Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, Т.12, №3, 2007, с. 21-29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskie-osobennosti-igrokov-razlichnyh-amplua> (Дата обращения: 7.03. 2019).
107. ДАШАЕВ, К.А. Динамика физической подготовленности и здоровья подростков в процессе занятий пляжным волейболом. В: *Культура физическая и здоровье*, 2014, №3, с. 19-22. ISSN: 1999-3455
108. ДВОРКИН, Л.С.; СЛОБОДЯН, А.П. *Тяжелая атлетика*. Москва, 2005. 600 с. ISBN: 5-85009-896-8
110. ДЕМЕТРИО. Э. Занятия спортом образовательные достижения в школе: российские данные. В: *Вопросы образования (Educational Studies)*. Moscow, 2018, №2, с. 46-70. ISSN 1814-9545
111. *Диагностика социально-психологической адаптации* (К. Роджерс, Р. Даймонд). Москва, 2002, с. 193-197.
112. ДОРОНЦЕВ, А.В.; ЕРМОЛИНА, Т.В.; ЗИНЧУК, Н.А. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2019, №1, с. 98-102. ISSN 1994-4683
113. ДУБРОВИНА, И.В. *Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту*. Москва, 2014. 354 с.
114. ДУБРОВИНСКАЯ, Н.В.; ФАРБЕР, Д.А.; БЕЗРУКИХ, М.М. *Психофизиология ребенка*. Москва, 2000. ISBN: 978-5-89502-661-8.
115. ДЯГТЕРЕВА, О.С. *Формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на основе применения подвижных игр*: автореф. дисс. канд. пед. наук. Москва, 2008. 19 с. 9 08-4/3257
116. ЕЖОВА, А.В. Особенности технической подготовки юных волейболистов 10-12 лет на секционных занятиях в общеобразовательной школе. В: *Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей*

V Всероссийской заочной научно-практической конференции, ВГУФК, 2016, с. 337-343. ISBN 978-5-4446-1134-0

117. ЕНИН, В.И. *Развитие психологических свойств личности подростков в процессе занятий спортом*: автореф. дис. канд. психол. наук. Ленинград, 1986. 16 с.

118. ЕРМАКОВ, С.С. *Техника ударов лучших волейболистов России*. Харьков. ХХПИ, 2000. 64 с. ISBN 978-985-569-325-4

119. ЕРМОЛЕНКО, Е.К. *Возрастная морфология*. Москва: Феникс, 2006. 463 с. ISBN 5-222-09771-7

120. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д.; КУНЯНСКИЙ, В.А.; ЧАЧИН, А.В. *Волейбол*. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с. ISBN 5-93127-244-5

121. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д.; ХАУПШЕВ, М.Х. Методика развития точности двигательных действий юных волейболистов на основе учета их индивидуальных особенностей. В: *Теория и практика физической культуры*, 1993, № 5-6, с. 48-49. ISSN 0040-3601.

122. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д. *Формирование двигательных навыков у юных волейболистов*: дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1962. 363 с. 61 63-13/54.

123. ЖЕРЕБЦОВА, И.В.; ХРАМЦОВ, Л.Д. Изменения физических кондиций и уровня подготовленности старшеклассников в процессе секционных занятий баскетболом. В: *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения*. Комсомольск на Амуре, 2016, №1, с. 33-37. ISBN 978-5-85094-594-7.

124. ЖУКОВ, М.Н. *Подвижные игры*. Москва: Академия, 2000. 160 с. ISBN 5-7695-0669-5.

125. ЗАКОМЕРНАЯ, Е.А. *Мониторинг репродуктивного здоровья и качества жизни девочек подросткового возраста в условиях городской популяции (на примере г. Нижнего Новгорода)*: дис. канд. мед. наук. Москва, 2005. 147 с.

126. ЗАПЕСОЦКАЯ, И.В. *Особенности конфликтных ситуаций и стратегий их преодоления в подростковом возрасте*: дис. канд. псих. наук. Москва: 2006. 221 с.

127. ЗАЯЧУК, Т.В. *Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры»*: дис. канд. псих. наук. Санкт-Петербург, 2007. 176 с. РГБ ОД, 61 07-13/2246.

128. ЗЕМЦОВА, И.И. *Спортивная физиология*. Киев: Олимпийская литература, 2010. 219 с. ISBN: 978-966-8708-29-9.

129. ЗОЛОТУХИНА, И.А.; ДЕДЛОВСКАЯ, М.В. Организация физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в условиях внеурочной работы по спортивным играм. В:



*Известия Тульского государственного университета: Физическая культура, спорт*, 2017, №3, с. 20-24. ISSN: 2305-8404.

130. ИЛЬИН, Е.П. *Эмоции и чувства*. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 752 с. ISBN 978-5-4237-0059-1

131. ИЛЬИН, Е.И. *Психология спорта*. Санкт-Петербург, 2018. 352 с. ISBN 978-5-4461-0897-8.

132. ИОНОВА, В.Е. Проблема агрессивности девочек-подростков. В: *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*, 2014, №2, с. 113-122. ISSN: 1998-9156

133. ИСРАИЛОВА, З.К., ОГОРОДОВА, Т.В. Стрессоустойчивость спортсменов волейболистов подросткового возраста. В: *Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра*, 2016, Т.2, с. 201-202. ISBN 978-5-91753-131-1.

134. КАЗАНСКАЯ, В.Г. *Подросток: трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей*. Санкт-Петербург, 2008. 283 с. ISBN: 5-469-00774-X.

135. КАМЕНЕВ, В.В. Обучение волейболу. В: *Физическая культура в школе*, 2007, № 1, с. 20-22. ISSN 0130-5581.

136. КАРЕЛИН, А. Большая энциклопедия психологических тестов, Издательство: Эксмо, 2007. С.209-214. ISBN 978-5-699-13698-3

137. КАРПУШИН, Б.А. *Педагогика физической культуры*, Москва, 2013. 300с. ISBN 978-5-9718-0648-6.

138. КАШУБА, В.А. *Биомеханика осанки*. Москва: Советский спорт, 2003. 280 с. ISBN, 978-966-7133-58-3.

139. КИРЕЙЧЕВА, Е.В.; КИРЕЙЧЕВ, А.В. *Психологический тренинг развития Я-концепции*. Москва, 2016. 312 с. URL: [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_91314.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_91314.pdf) (Дата обращения: 03.03.2021).

140. КОВАЛЕНКО, С.В. Психологические особенности системы базовых ценностей отношения к жизни в подростковом возрасте. В: *Вестник НВГУ*, 2015, № 2. ISSN 2311-4444.

141. КОЛОМЕЙЦЕВ, Ю.А. *Взаимоотношения в спортивной команде*. Москва, 1984. 128 с.

142. КОНДРАТЬЕВ, М.Ю. *Подросток в системе межличностных отношений закрытого воспитательного учреждения*. Москва: ФИСО МО РФ, 1994. ISBN 5-89395-038-0.

143. КОННОР, Д. *Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков*. Санкт-Петербург, 2005. 356 с. ISBN: 5-93878-190-6

144. КОРАБЛЕВА, Н.В. *Притеснение как социально-психологическое явление в группах девочек старшего подросткового возраста*: дис. канд. псих. наук. Казань, 2008. 182 с.

145. КОРОТКОВ, И.М. *Подвижные игры в занятиях спортом*. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 190 с. ISBN 978-5-98724-010-6.
146. КОЦ, Я.М. *Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 200 с.
147. КУБЫШКИНА, Т.В.; РУБЦОВА, И.В.; МАЛЬЧИКОВА, Е.В.; ГРЕБЕНКИН, И.И. Воспитательный потенциал секционных занятий по физической культуре. В: *Вестник научных конференций*. Тамбов, 2017, №3, с. 62-65.
148. КУДРЯШОВ, Е.В.; ПАНАЧЕВ, В.Д. Модель физической подготовленности юных волейболисток. В: *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 2015, Том 10, № 2, с. 59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-voleybolistov-k-preodoleniyu-sorevnovatelnyh-prepyatstviy-i-trudnostey> (Дата обращения: 6.03. 2019).
149. КУЗНЕЦОВА, Л.М. особенности методики проведения занятий по волейболу с обучающимися среднего и старшего звена общеобразовательной школы В: *Проблемы и перспективы развития образования*, 2014, №131, с. 129-133.
150. Кузнечик, К.Т. Особенности психического развития подростков. В: *Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для ст-тов пед. ин –тов/Под ред.М.В. Гамезои др.* – Москва: Просвещение, 1984. С. 220-232
151. КУЗЬМЕНКО, С.В.; МУРАВЬЕВА, О.Н. Повышение эффективности уроков физической культуры в 7-8 классах общеобразовательной школы. В: *Образование и социализация личности в современном обществе: Материалы XI Международной научной конференции*. Красноярск, 2018, с. 402-405.
152. КУЛАГИНА, И.Ю.; КОЛОЦКИЙ, В.Н. *Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений*. Москва: ТЦ Сфера, 2005. 464 с. ISBN 5-89144-162-4.
153. КЫЛАСОВ, А.В. *Этноспорт. Конец эпохи возрождения*. Москва: Территория будущего, 2013. 144 с. ISBN: 5-91129-038-3.
154. ЛАПОУХОВ, Е.И.; МИНКА, И.Н. Физическая подготовка учащихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по волейболу. В: *Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых*. Комсомольск на Амуре: Изд-во «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», 2017, №1, с. 40-43. УДК: 373.1.02.:372.8.
155. ЛАПОУХОВ, Е.И.; МИНКА, И.Н. Воспитание скоростно-силовых способностей учащихся на секционных занятиях по волейболу. В: *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения*, 2015, №1, с. 97-101. ISBN 978-985-577-571-4.

156. ЛЕВУШКИН, С.П.; БЛИНКОВ, С.Н. Оптимизация физического состояния школьников 12–14 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности. В: *Международный научно-исследовательский журнал*. Ульяновск: ИПК ПРО, 2016, №4 (46), 124 с. DOI: <https://doi.org/10.18454/IRJ.2016.46.231>

157. ЛЕВУШКИН, С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы. В: *Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2022, № 2 (204), с. 266-271. ISSN 1994-4683.

158. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Смысл; Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3

159. ЛЕПЁШКИН, В.А. Оптимизация обучения волейболу. В: *Физическая культура в школе*, 2008, № 2, с. 17-24. ISSN0130-5581

160. ЛИТВИНЕНКО, А.Ю. *Психология физической культуры*. Москва, 2016. 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4.

161. ЛИЧКО, А.Е. *Психопатии и акцентуации характера у подростков*. Ленинград: Медицина. 1983. 256 с.

162. ЛУБЫШЕВА, Л.И. Спортивная культура в школе. В: *Теория и практика физической культуры и спорта*, 2006. 174 с. ISSN 0040-3601

163. ЛУКЪЯНЕНКО, В.П. *Физическая культура: основы знаний: учебное пособие*. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Советский спорт, 2007. 228 с. ISBN 5-7695-0853-1.

164. ЛУТКОВА, Н.В.; МАКАРОВ, Ю.М.; САЛОМЕНИНА, К.С. Регрессионная модель показателей эффективности игровых действий в ситуациях с различной степенью психоэмоциональной напряженности у волейболисток 16-18 лет. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, №6, 2015, с. 231-238. ISSN 1994-4683.

165. ЛЯДОВ, С.С. *Оптимизация занятий по физическому воспитанию с сельскими школьниками подросткового возраста на основе преимущественного использования вариативных видов волейбола*: дис. канд. пед. наук. Хабаровск, 2003. 186 с.

166. МАКАРЕНКО, С.А. *Подготовка социального педагога к формированию моделей полоролевой социализации подростков*: дис. канд. пед. наук. Москва, 2001. 240 с.

167. МАКАРОВ, Ю.М.; ЛУТКОВА, Н.В.; САЛОМЕНИНА, К.С. Дифференциация психоэмоциональной напряженности игровых ситуаций в соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, №3, 2014, с.96-100. ISSN 1994-4683.

168. МАЛЫГИНА, Е.Н. *Коррекция психофизического статуса детей 12-13 лет с нарушением интеллекта в процессе занятий волейболом*: дисс. канд. пед. наук. Хабаровск, 2002. 174 с. 61 03-13/1029-5.
169. МАЛЫШЕВА, И.В. *Формирование доступных педагогических умений девочек 9-11 лет в процессе овладения техникой волейбола*: дис. канд. пед. наук. Москва, 2001. 152с.
170. МАЛЫШЕВА, С.В. *«Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество*: дисс. канд. псих. наук. Москва, 2003. 212 с.
171. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 352 с. ISBN · 978-5-4461-1309-5.
172. МАЧКАНОВА, Е.В., ИЛЯСОВ, А.А. Методика повышения эффективности подготовки юных баскетболистов в рамках секционных занятий в общеобразовательной школе. В: *Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМИТ*: материалы научных конференций студентов и молодых ученых. Москва, 2016, с. 44-47.
173. МЕЛЬНИКОВА, А.Н. Тренер как основное звено в деятельности спортивной школы. В: *Молодой ученый*, 2017, №15, с. 666-668. URL <https://moluch.ru/archive/149/42321/> (Дата обращения: 09.03.2019).
174. МИЛЯКОВА-РОМАН, Е.В.; ДАНАИЛ, С.Н. *Психосоциальная адаптация личности девочки-подростка в системе адекватного потребностно-мотивированного содержания физической культуры*: Монография. Chişinău: Valinex SRL, 2011. 184 с.
175. МИХАЙЛОВ, С.С. *Спортивная биохимия*. Москва, 2012. 352 с. ISBN. 978-5-9718-0619-6
175. Морфология человека: Учеб. пособ. / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. Москва, 1990. 245 с. ISBN 5-211-00914-2.
176. Морфология человека: Учеб. пособ. /под ред. Б.А.Никитюка,, В.П. Чтецова. Москва, 1990. 245 с. ISBN 5-211-00914-2
177. НАУМОВА, Е.М. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2016, № 10, с. 114-119. ISSN 1994-4683.
178. НЕМОВ, Е.С. *Психология*. Москва: ВЛАДОС, 2005, Кн. 2. Психология образования. 606 с. ISBN 5-691-00552-9.
179. Николаев Ю.М. *Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры* // Теория и практика физической культуры. – М., 1998. - №4. – С. 16-23.

180. НОВОЖИЛОВА, С.В. Повышение эффективности обучения технике игры в волейбол на основе реализации специфических координационных способностей. В: *Вестник ЧГПУ*, №4, 2010, с. 173-179. УДК 796.325 ББК 74.
181. ОДИНЦОВ, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В: *Молодой ученый*, 2016, №17(121), с. 31-37. URL <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 11.04.2019).
182. ОЛИФИРОВИЧ, Н.И. ЗИНКЕВИЧ-КУЗЕМКИНА, Т.А. ВЕЛЕНТА, Т.Ф. *Психология семейных кризисов*. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 360 с. ISBN 5-9268-0416-7.
183. ОРЛАН, И.В. СКЛЯРОВ, В.М. ГАВРИЛОВА, Л.Г. *Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие*. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. 107 с. ББК 74.200.54
184. ОРЛОВ, А.Б. Психологическое насилие в семье: определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. В: *Психолог в детском саду*, 2000, № 2-3, с. 14-16. ISSN 2224-0152
185. СОСНИЦКИЙ, А.К. Определение характеристики социальной адаптации / А.К. Сосницкий // *Психология и школа* 2004, № 1. С. 43-56.
186. ПАРХОМЕНКО, Е.А. *Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации*: дис. канд. псих. наук. Краснодар, 2002. 194 с.
187. *Педагогика физической культуры и спорта*. / Под ред. С.Д. Неверковича. Москва: Академия, 2010. 336 с. ISBN 978-5-7695-6399-7
188. ПЕТРОВА, Т.Н.; ИВАНОВА, Э.Н.; МИРОНСКАЯ, И.В. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2015, № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (Дата обращения: 06.03.2019).
189. ПИКУЛЕВА, О.А. *Гендерные, возрастные и профессиональные особенности самопрезентации*: автореф. канд. псих. наук. Санкт-Петербург, 2004. 31 с.
190. ПИРОЖКОВА, В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта. В: *Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф.* Челябинск, 2013, с. 91-93. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3451/> (дата обращения: 09.03.2019).
191. ПЛАНИДА, Е.В. *Влияние комплексов стретч-упражнений на функциональное состояние квалифицированных баскетболистов*: дис. канд. биол. наук. Минск, 2006. 180 с.
192. ПЛАТОНОВА, Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов. В: *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2016, № 7. ISSN 2304-120X

193. ПОЛТАРАУСОВ, В.В.; ПОЛТАРАУСОВА, Т.Л. Специализированные подвижные игры на уроках гандбола и секционных занятиях в школе. В: *Образование и личность: Методологические и прикладные основания*. Оренбург, 2017, с. 277-280. ISBN 5-88439-018-1.
194. ПОПОВ, Г.И.; А.В. САМСОНОВА. *Биомеханика двигательной деятельности*. Москва: ИЦ Академия, 2013. 320 с. ISBN 978-5-4468-0524-2.
195. *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина*. Москва, 2016. 224 с.
196. ПРИХОЖАН, Н.В. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и динамика. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. С. 242-252. ISBN 5-89502-089-5
197. ПРОЗАР, Н.В. Проблемы и перспективы использования волейбола как средства улучшения физического состояния учеников общеобразовательных учебных заведений В: *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2010, № 3, с. 113-113. ISBN 1818-9210.
198. ПРОКОПЬЕВ, Н.Я. ЧАЧИНА, М.А. Функциональное состояние девочек-подростков 15-16 лет, занимающихся волейболом в годичном цикле тренировочного процесса. В: *Материалы ежегодной научной конференции Рязанского государственного медицинского университета им. Академика И.П. Павлова*. Рязань, 2012, с. 197-200. ISBN 978-5-8423-0121-8.
199. ПРОКОФЬЕВА, В.Н. *Практикум по физиологии физического воспитания и спорта*. Москва: Феникс, 2016. 192 с. ISBN 978-5-222-14044-4.
200. *Психические состояния. Хрестоматия*. / Сост. Куликов Л.В. Санкт-Петербург: Питер, 2010 г. 512 с. ISBN: 5-272-00061-7
201. *Психология волейбола*. URL <http://www.self-master-lab.ru/component/content/article/12-uncategorised/275-2011-10-18-21-09-45.html?id=275>. (Дата обращения: 11.04. 2019).
202. РАКУ, Ж. Социально-психологическая адаптация младшего подростка к школе. *În: Studia Universitatis Moldaviae*, 2022, nr. 5(155), p. 144-149. ISSN 1857-2103
203. РАЙС, Ф.; ДОЛДЖИН, К. *Психология подросткового и юношеского возраста*. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 816 с. ISBN 978-5-49807-290-6.
204. РИЗВАНОВА, Е.В. *Психологическая поддержка подростков и старших школьников в образовательном процессе: дис. канд. псих. наук*. Москва, 2009. 178 с.
205. РОДИН, А.В. Обучение прямому нападающему удару в волейболе. В: *Физическая культура в школе*, 2012, № 3, с. 39-41. ISSN 0130-5581.

206. РОЛЕДЕР, Л.Н.; КОРШУНОВА, О.С. Роль тренера в обеспечении психической готовности игроков волейбольной команды к соревнованиям. В: *Молодой ученый*, 2016, №8, с. 1213-1215. URL <https://moluch.ru/archive/112/28434/> (дата обращения: 09.03.2019).
207. РУБЦОВА, О.В. Сюжетно-ролевая игра как средство развития ролевой идентичности старших подростков. В: *Теоретическая и экспериментальная психология*, 2012, Т.5, №1, с.26-35. ISSN 2073-0861.
208. *С чего начинается личность* / Под ред. Р.И. Косолапова. Москва, 1979, с. 118-127.
209. САБЛИНА, Н.А. *Поведенческие проявления агрессивности в подростковом возрасте и возможности их преодоления*: дис. канд. псих. наук. Ставрополь, 2004. 184 с.
210. СЕДОВА, А.С. Характеристика отношения обучающихся к занятиям физической культурой во внеучебное время. В: *Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья*, 2018, №3, с. 49-54. ISSN 2305-3895.
211. СЕЛЕЗНЕВА, О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола высокорослых девочек, приступивших к занятиям в 13-14 лет. В: *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2011, Т. 79, № 9, с. 124-127. ISSN 1994-4683.
212. СЕЛЕЗНЕВА, О.В.; СЕРДЮКОВ, О.Э. Дозирование нагрузки при начальном обучении технике приемов игры волейбол высокорослых девочек 13-14 лет. В: *Физическое воспитание студентов*, 2011, № 6, с. 87-91.
213. СЕЛЬВЕРОВА, Н.Б. *Физиология развития нейроэндокринной системы. Физиология роста и развития детей и подростков: (Теоретические и клинические вопросы)* / Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной. Москва, 2000. ISBN 978-5-49608-290-4.
214. СИДОРКИНА, С.Л. *Формирование социальной ответственности у подростков посредством социально значимой деятельности*: дисс. канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2010. 294 с.
215. СНАЙДЕР, Д. *Практическая психология для подростков, и как найти свое место в жизни*. Москва: АСТ-ПРЕСС, 2000. 288 с. ISBN 5-7805-0140-8.
216. СОБЯНИН Ф.И. О преподавании в школе основ теории физической культуры. В: *Физическая культура в школе*, 2007, №1, с. 17-19. ISSN 0130-5581
217. СОЛОДКОВ, А.С.; СОЛОГУБ, Е.Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. Москва: Олимпия Пресс, 2005. 520 с. ISBN 978-5-907225-83-1
218. СОЛОДКОВ, А.С., СУДЗИЛОВСКИЙ, Ф.В. Адаптивные морфофункциональные перестройки в организме спортсмена. В: *Теория и методика спортивной тренировки*, № 7, Москва, 1996, с. 23-39. ISSN 2306-5540.

219. СОЛОМЧЕНКО, М.А.; ГОЛОВИН, Н.А. Повышение уровня физического состояния учеников сельской школы на основе использования волейбола. В: *Наука-2020*, 2017, №1, с. 72-78. ISSN 2413-6379
220. СОЛОМЧЕНКО, М.А. *Методика формирования толерантности к неблагоприятным факторам учебной и спортивной деятельности студенток: На материале волейбола*: дис. канд. пед. наук. Орел, 2003. 209 с.
221. СОСНОВСКАЯ, А.И.; БОЧАНЦЕВА, Л.И. Социально-психологический тренинг как средство развития целеустремленности подростков. В: *Международный студенческий научный вестник*, 2018, № 5. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=18678> (дата обращения: 24.11.2019).
222. СПЕНСЕР, Р. *Основание психологии*. Санкт-Петербург, 1897. 93 с.
223. СПИРИН, В.К. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2007, №1, с. 11-13. ISSN 1817-4779.
224. СПИРИН, В.К.; КОТОВА, Е.Н.; АЛЕКСЕЕВ, Ю.В. Двигательная активность – основа обучения. В: *Физическая культура в школе*, 2010, № 8, с. 24 -27. ISSN 0130-5581.
225. СПИРИН, В.К.; КОТЕЛЬНИКОВ, Л.И.; КОТОВА, Е.Н.; ШПАРТКО, М.А. Конверсионное проникновение элементов спортивной культуры в урок физической культуры общеобразовательной школы путем выстраивания системы педагогических воздействий, основанных на волейболе. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2011, №2, с. 2-6. ISSN: 1817-4779.
226. *Спортивная метрология: учебник для вузов* / В.В. Афанасьев. Москва, 2017. 246 с. ISBN 978-5-534-04120-0.
227. СТАМБУЛОВА, Н.Б. *Психология спортивной карьеры: учеб. пособие*. Санкт-Петербург, 1999. ISBN 5-901126-01-7.
228. СТАНКЕВИЧ, Б. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе. В: *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2013, №12, с. 77-81.
229. СТАФЕЕВА, А.В. *Моделирование технологии комплексного подхода к воспитанию физических качеств юношей старших классов*: дис. док. пед. наук. Омск, 2000. 239 с.
230. СТЕПАНЕНКОВА, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: «Академия», 2001. 368 с. ISBN 978-5-222-14231-8
231. СТРОЕВА, И.В. *Технология развития силовых способностей мальчиков 7-10 лет с учетом их индивидуально-типологических особенностей*: Дис. канд. пед. наук. Москва, 2000. 174 с.



232. СУХАНОВ, А.В.; ТОПЫШЕВ, О.П. Системно-структурный подход при анализе типичных вариантов нападающих ударов. В: *Теория и практика физической культуры*, 2006, №11, с. 59. ISBN 0040-3601
233. СЫСОЕВ, И. Влияние занятий волейболом на социализацию подростков. В: *Студенческая наука и XXI век*, 2007, №7, с. 338-341. ISSN 2308-9601
234. ТАРАСЕНКО, И.Б. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью и их роль в формировании интереса к физической культуре в условиях специальной школы. В: *Север России: Стратегии и перспективы развития*. Сургут, 2017, с. 174-178. ISBN 978-5-00047-545-4
235. *Теория и методика физической культуры: учебник* / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с. ISBN 5-85009-888-7.
236. ТЕПЛОВ, Б.М. *Труды по психофизиологии индивидуальных различий*. Москва: Наука, 2004. 444 с. ISBN 5-02-032760-3
237. ТРУТНЕВА, Н.Н. Уроки волейбола. V-VII классы. В: *Физическая культура в школе*, 2009, № 6, с. 26-31. ISSN 0130-5581
238. *Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов* / И.М. Туревский. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. 350 с. ISBN 9788-5-534-10950-4
239. ТХОРЕВ, В.А.; АРШИННИК, С.П. Сензитивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста. В: *Физическая культура, спорт – наука и практика*, 2010, №1, с. 40-45. ISBN 1999-6799
240. УДАЛОВА, Е.П.; КОКУРИНА, Е.Н.; ЛИХОМАНОВ, Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников. В: *Молодой ученый*, 2017, №15, с. 679-681. URL <https://moluch.ru/archive/112/28434/> (дата обращения: 09.06.2019).
241. ФАДЕЕВА, И.М.; ОРЕ, Д.А. Гендерные особенности мотивации детей и молодежи к игровым видам спорта. В: *Научный центр социально-экономического мониторинга*. Саранск, 12 октября 2016, с. 327-333. УДК 316.354.2.
242. ФЕТИСОВА, С.Л.; ФОКИН, А.М.; МЕЛЬНИКОВА, Т.И. Особенности психофизического потенциала волейболистов-пляжников в зависимости от спортивной квалификации. В: *Вестник Балтийского федерального ун-та им. И. Канта*, 2014, Вып. 11, с. 138-146. ISBN: 1999-3633.
243. ФЕЙЕРМАН, В.В.; ФАЙЧАК, С.А. Волейбол – уникальное средство дополнительного образования учащихся 13-15 лет, в республике Крым. В: *Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации*, 2016, с. 216-219. ISBN 978-5-91326-636-1.
244. *Физиология развития ребенка: (Теоретические и прикладные аспекты)* / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. Москва, 2000. 416 с. ISBN 5-5665-0581-8

245. *Физическое воспитание (V-IX классы): методологический гид* / Сост.: И. Боян, Ш. Бикерский, П. Сава. Кишинев: «Grupul editorial litera», 2000. 70 с. ISBN 9975-74-265-3.
246. *Физическое воспитание (V-IX классы): методологическое пособие для учителей.* / Сост.: Т. Гримальский, К. Чербэ, И. Карп. Кишинев, 2007. 180 с. ISBN 978-9975-48-021-5.
247. *Физическое воспитание: школьный куррикулум (для V-IX классов).* / Сост.: П. Сава, Ш. Бикерский, Т. Грималский, А. Ротару, И. Боян. Кишинев: «Tipografia Centrală», 2012. 64 с. ISBN 9975-79-062-3.
248. *Физическое воспитание: Curriculum național: Clasele 5-9 : Curriculum disciplinar : Ghid de implementare* / Nicolae Bragarenco (coordonator) [et al.]; traducere: Sergiu Danail. – Chișinău: Lyceum, 2020. 124 p. ISBN 978-9975-3438-2-4.
249. ФИЛАТОВА, А.В. *Половые различия в характере подростка.* Омск, 2006. ISBN 978-5-9296-0862-9.
250. ФИЛИН, В.П. *Воспитание физических качеств у юных спортсменов.* Москва: Физкультура и спорт, 2013. 232 с. ISBN 978-3636-85-0994-3.
251. ФИСЬКО, А.М. Влияние занятий спортивными играми на показатели физической подготовленности занимающихся. В: *Молодой ученый*, 2015, №21, с. 543-547. URL <https://moluch.ru/archive/101/22960/> (дата обращения: 09.03.2019).
252. ФИСЬКО, А.М. Влияние занятий спортивными играми на показатели физической подготовленности занимающихся. В: *Молодой ученый*, 2015, №21, с. 543-547. URL <https://moluch.ru/archive/101/22960/> (дата обращения: 09.03.2019).
253. ФОМИН, Е.В. *Общие основы силовой подготовки и их практическое приложение: Метод. Рекомендации.* В: *Тренерская комиссия ВМФ, №7.* Москва, 2011. 24 с. ISSN 0134-9236.
254. Хван, Ю.; Зайцев, Ю.; Кузнецова, Ю. Опыт стандартизации опросника измерения агрессивных сил и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки. В: *Психологическая диагностика.* 2008. № 1. С.35-58.
255. ХАПТАНОВА, Т.Г. *Реализация потребностно-мотивационного подхода в половом воспитании подростков:* дис. канд. пед. наук. Якутск, 2002. 121 с.
256. ХАРИНОВА, И.В. *Особенности отношений межличностной значимости подростка с его ближайшим окружением:* дис. канд. псих. наук. Москва, 2006. 161 с.
257. ХЕКХАУЗЕН, Х. *Психология мотивации достижения.* Санкт-Петербург: Речь. 2001. 256 с. ISBN 5-89357-204-1
258. ХРИПКОВА, А.Г.; АНТРОПОВА М.Б., ФАРБЕР Д.А. *Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие для педагогических институтов.* Москва: Просвещение, 1990. 168 с.

259. ХУДЯКОВ, В.П.; КИЩЕНКО, С.Э. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта к тренировочному процессу и соревнованию. В: *Инновационные проекты и программы в образовании*, №2, 2014, с. 57-62. ISSN: 2306-8310.

260. ХУЗЕЕВА, Г.Р. Взаимосвязь контекста развития и особенностей идентичности подростков (на примере изучения идентичности подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом). В: *Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра*, 2016, с. 289-290. ISBN 978-5-91753-129-8.

261. ХУРУМ, С.Х. Формирование мотивации достижения у подростков. В: *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология*, №5, с. 2017-2019. ISSN 1999-7159

262. ЧАЧИН, А.В. *Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки*: дисс. канд. пед. наук. Москва, 1998. 157 с. 61. 98-13/625-5.

263. ЧАЩЕВАЯ, Л.Н. *Учебно-тренировочные группы, как организационная форма физкультурных занятий в 5-6 классах общеобразовательной школы (на примере волейбола)*: дисс. канд. пед. наук. Омск, 1999. 184 с. 61 00-13/946-9.

264. ЧЕРНОВ, Л.Я. *Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза*: дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2000. 168 с.

265. ШЕВЧЕНКО, Д.Ю. *Совершенствование координационных способностей старших школьников с различной моторной асимметрией*: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2012. 23 с. 005017627.

266. ШЕВЧЕНКО, Д.Ю. *Совершенствование психомоторных способностей старших школьников*: дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2009. 180 с. 61 09-13/1544.

267. ШЕРШАВЕНКО, Е.А. *Интегративный подход к исправлению дефектов осанки девочек 13-14 лет средствами волейбола*: дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2002. 187с.

268. ШИВРИНСКАЯ, С.Е.; Алексина, Ю.Ю. Особенности влияния занятий волейболом на формирование копинг-поведения девочек младшего подросткового возраста. В: *Международный научный журнал «Инновационная наука»*, №4, 2015, с.158-162. ISSN 2410-6070

269. ШОМУРАТОВ, А.А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях. В: *Молодой ученый*, 2015, №13, с. 760-763. URL: <https://moluch.ru/archive/93/20587/> (дата обращения: 27.07.2019).

270. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков*. Москва, 1989, с. 268-274.

271. ЯСЫБАШ, П. Двигательная активность во внеклассных секционных занятиях по волейболу (девочки). Физическая подготовка школьниц-подростков 7-9 классов. В: *Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021, с. 80-86. ISBN 978-5-00174-193-0.

272. ЯСЫБАШ, П. Комплексное развитие физических качеств школьниц в рамках секционных занятий волейболом = Complex development of schoolgirls physical qualities in the framework of volleyball classes. În: *Știința culturii fizice*, nr. 38/2, 2021, p. 186-182/193-198. ISSN 1857-4114.

273. ЯСЫБАШ, П. Особенности формирования личностных качеств школьников подростков в рамках секции по волейболу. В: *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2021, Випуск 23, с. 67-74. ISSN 2309-8082.

274. ЯСЫБАШ, П. Формирование психосоциальных качеств школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол». В: *Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции*. Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021, с. 31-37. ISBN 978-5-00174-350-7.

275. ЯСЫБАШ, П. Теория и методика физического воспитания. Исследование и определение оценки уровня физического развития, физических качеств девочек подросткового возраста, занимающихся в волейбольной секции. В: *Исследователь года: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса*. Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2022, с. 79-83. ISBN 978-5-00174-547-1.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Бланк для прохождения теста на быстроту мышления**

(Разработка: А. Карелин [136])

Д-ЛО П-Л-А З-О-ОК С-Я-О-ТЬ К-ША О-Р-Ч

К-Н-А К-С-А-НИК С-ДА К-Р-ОН С-Е-ЛО У-И-Е-Ь

В-ЗА З-Р-О К-Ы-А А-Е-Ь-ИН Н-ГА В-С-ОК

Т-А-А С-А-Ц-Я М-НА С-Г-ОБ К-У-КА Ч-Р-И-А

Д-ЛЯ В-Т-А С-А-КА К-П-С-А К-НО П-Д-АК

С-У-А Т-У-О-ТЬ Б-ДА П-Р-А С-А-А С-Е-О-А

Ч-ДО Б-Л-ОН П-Е-А К-Н-О-А

**Бланк теста для определения объема, распределения и переключения внимания**

(Разработка: А. Карелин [136])

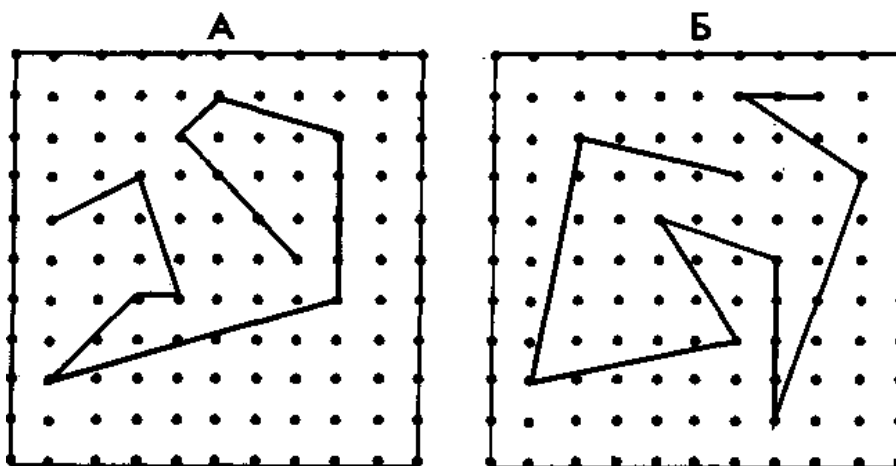
А					Б				
9	5	11	23	20	21	12	7	1	20
14	25	17	1	6	6	15	17	3	18
3	21	7	19	13	19	4	8	25	13
18	12	24	16	4	24	2	22	10	5
8	15	2	10	22	9	14	11	23	16

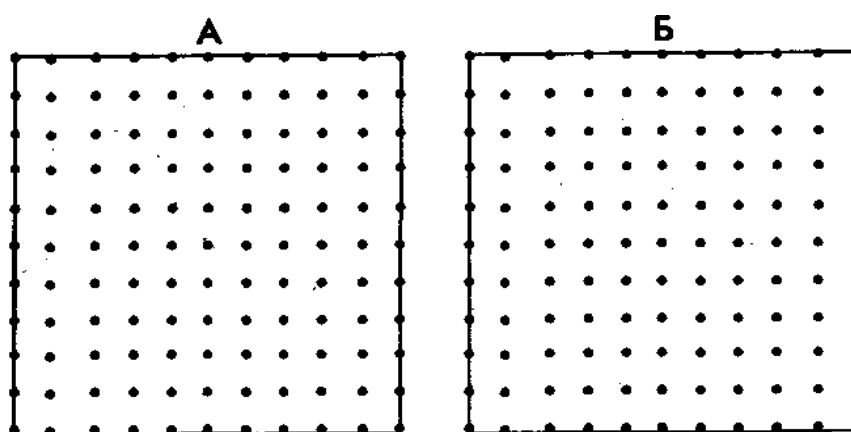
В					Г					Д				
22	25	7	21	11	14	18	7	24	21	5	14	12	23	2
6	2	10	3	23	22	1	10	9	6	16	25	7	24	13
17	12	16	5	18	16	5	8	20	11	11	3	20	4	18
1	15	20	9	24	23	2	25	3	15	8	10	19	22	1
19	13	4	14	8	19	13	17	12	4	21	15	9	17	6

Разработка: А. Карелин [136]

**А. Стимульные изображения ломаных линий для методики определения объёма кратковременной и оперативной зрительной памяти**



**Б. Трафаретные рамки для воспроизводства стимульных изображений в методике определения объёма кратковременной зрительной памяти.**





**Опросник для определения уровня креативности**

(Разработка: А.М. Прихожан, [2000, с. 242-252])

**Дорогой друг!**

Предлагаем тебе принять участие в опросе, направленном на повышение качества обучения.

Если ты согласна с высказыванием, в бланке поставь «+», если нет «-».

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	+ /-
1	Я не предпочла бы работу, в которой все четко определено	
2	Я люблю и понимаю абстрактную живопись	
3	Мне не нравится регламентированная работа	
4	Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы	
5	Люблю фантазировать	
6	Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче	
7	Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное – игра актеров, новая интерпретация.	
8	Я предпочла бы быть закройщиком, а не портным	
9	Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.	
10	Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то	
	Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.	
	Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений	
	Я не хотела бы подчинять свою жизнь определенной системе	
	Мне нравится работа дизайнера	
	Не люблю ходить одним и тем же путем	

**Опросник для определения уровня социально-психологической адаптации.**

(Разработка: А.К. Сосницкий, [205])

**Дорогой друг!**

Предлагаем тебе принять участие в опросе, направленном на повышение качества обучения.

Напротив, высказывания отметь степень его соответствия твоей личности

**А. Адаптивность**

№	Утверждение	Это ко мне совершенно не относится	Мне это не свойственно в большинстве случаев	Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	Не решаюсь отнести это к себе	Это похоже на меня, но нет уверенности	Это на меня похоже	Это точно про меня
1	Человек ответственный; на него можно положиться							
2	Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать							
3	Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе							
4	самоконтроль для него не проблема							
5	Люди, как правило, ему нравятся							
6	Не стесняется своих чувств, открыто их выражает							
7	С окружающими обычно ладит							
8	Всего труднее бороться с самим собой							
9	В душе оптимист, верит в лучшее							
10	Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его							
11	Человек с привлекательной внешностью							
12	Всем доволен							
13	Предъявляет к себе высокие требования							

14	Часто ругает себя за сделанное							
15	Теплые, добрые отношения с окружающими							
16	Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности							
17	На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает							
18	Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным							
19	Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть							
20	Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших							
21	Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив							
22	Относится к себе в целом хорошо							
23	Доволен собой							
24	Человек приятный, располагающий к себе							
25	Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность							
26	Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило							
27	Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру							
28	Человек толковый, любит размышлять							
29	Старается полагаться на свои силы, не							

	рассчитывает на чью-то помощь							
30	Выделяется среди других							
31	В себе все ясно, себя хорошо понимает							
32	Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми							
33	Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться							

### Б. Деадаптивность

№	Утверждение	Это ко мне совершенно не относится	Мне это не свойственно в большинстве случаев	Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	Не решаюсь отнести это к себе	Это похоже на меня, но нет уверенности	Это на меня похоже	Это точно про меня
1	Человек ответственный; на него можно положиться							
2	Нет желания раскрываться перед другими							
3	Часто чувствует себя униженным							
4	Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола							
5	Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны							
6	Собственных убеждений и правил не хватает							
7	Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения							
8	Сейчас очень не по себе. Хочется все							

	бросить, куда-нибудь спрятаться							
9	Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих							
10	Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно							
11	Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом							
12	Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей							
13	Чувствует неприязнь к тому, что его окружает							
14	. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя							
15	Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным							
16	Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его							
17	Довольно трудно быть самим собой							
18	. Старается не думать о своих проблемах							
19	Человек стеснительный. Легко тушуетя							
20	Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».							
21	Боится того, что подумают о нем другие							
22	Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения							

23	. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями							
24	. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными							
25	Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него							
26	Невезучий							
27	Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними							
28	. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?							
29	Встревожен, обеспокоен, напряжен							
30	Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит							
31	Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки							
32	Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими							
33	Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может							
34	Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться							
35	Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят							
36	Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли							

**Опросник для определения уровня тревожности**

(Разработка: А.М. Прихожан, [196, с. 242-252])

**Дорогой друг!**

Предлагаем тебе принять участие в опросе, направленном на повышение качества обучения. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру **0**.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру **1**.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру **2**.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру **3**.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру **4**.

**Форма А**

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
<b>1</b>	Отвечать у доски	
<b>2</b>	Оказаться среди незнакомых ребят	
<b>3</b>	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
<b>4</b>	Слышать заклятия	
<b>5</b>	Разговаривать с директором школы	
<b>6</b>	Сравнивать себя с другими	
<b>7</b>	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
<b>8</b>	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
<b>9</b>	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
<b>10</b>	Видеть плохие сны	
<b>11</b>	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
<b>12</b>	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
<b>13</b>	У тебя что-то не получается	
<b>14</b>	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
<b>15</b>	На тебя не обращают внимания	

16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

#### Форма Б

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	



6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	

38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Приложение 7

### Опросник для определения уровня агрессии

(Разработка: А.К. Сосницкий [205])

#### Дорогой друг!

Предлагаем тебе принять участие в опросе, направленном на повышение качества обучения. Внимательно прочти каждое предложение. Если согласна с высказыванием, сделай отметку в графе «да», если не согласна – в графе «нет».

№	Утверждение	да	нет
1	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим		
2	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю		
3	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь		
4	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню		
5	Я не всегда получаю то, что мне положено		
6	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной		
7	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать		
8	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести		
9	. Мне кажется, что я не способен ударить человека		
10	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами		
11	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам		
12	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его		
13	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами		
14	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал		
15	Я часто бываю не согласен с людьми		
16	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь		
17	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему		
18	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями		
19	Я гораздо более раздражителен, чем кажется		
20	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор		
21	Меня немного огорчает моя судьба		
22	Я думаю, что многие люди не любят меня		
23	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной		
24	Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины		
25	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку		
26	Я не способен на грубые шутки		
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются		
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались		
29	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится		
30	Довольно многие люди завидуют мне		
31	Я требую, чтобы люди уважали меня		
32	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей		
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"		

34	Я никогда не бываю мрачен от злости		
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь		
36	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания		
37	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть		
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются		
39	. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям		
40	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены		
41	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня		
42	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь		
43	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием		
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел		
45	Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"		
46	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю		
47	Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею		
48	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь		
49	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева		
50	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться		
51	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать		
52	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня		
53	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ		
54	Неудачи огорчают меня		
55	Я дерусь не реже и не чаще чем другие		
56	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее		
57	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку		
58	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо		
59	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю		
60	Я ругаюсь только со злости		
61	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть		
62	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее		
63	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу		
64	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся		
65	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить		
66	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает		
67	Я часто думаю, что жил неправильно		
68	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки		
69	Я не огорчаюсь из-за мелочей		
70	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня		
71	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение		
72	В последнее время я стал занудой		
73	В споре я часто повышаю голос		
74	Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям		
75	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить		

Приложение 8

## Опросник для определения степени потребности в достижениях

(Разработка: Е.Н. Прошицкой и С.С. Гриншпун: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist>)

### Дорогой друг!

Предлагаем тебе принять участие в опросе, направленном на повышение качества обучения. Внимательно прочти каждое предложение. Если согласна с высказыванием, сделай отметку в графе «да», если не согласна – в графе «нет».

№	Утверждение	да	нет
1	Думаю, что успех в жизни зависит скорее от упорного труда, чем от случая		
2	Если я лишусь любимого занятия, то моя жизнь будет скучной		
3	Для меня в любом деле важен конечный результат		
4	Обычно я настойчив в достижении своих целей		
5	По моему мнению, я легко переживаю неудачи и неприятности		
6	В жизни у меня было больше успехов, чем неудач		
7	Деятельные люди мне нравятся больше, чем эмоциональные		
8	Даже в обычной работе я стараюсь придумать что-то новое		
9	Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о еде		
10	Мои родители считали меня талантливым ребенком		
11	Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.		
12	Обычно я довожу начатое дело до конца.		
13	Решительность и инициативность важнее, чем кропотливая работа		
14	Лень, а не сомнение в успехе, вынуждают меня часто отказываться от своих намерений		
15	Думаю, что я уверенный в себе человек		
15	Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу		
17	Я целеустремленный человек		
18	Когда все идет гладко, мое желание достичь успеха усиливается		
19	Мне больше нравятся книги об изобретениях людей, чем о путешествиях		
20	Мои близкие обычно одобряют мои планы		
21	Уровень моих требований к жизни выше, чем у моих товарищей		
22	Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей		

### Анкета для педагогов

Уважаемый педагог! Просим Вас принять участие в нашем исследовании, направленном на повышение качества обучения. Читая вопросы анкеты, отметьте, пожалуйста, те варианты ответа, которые наиболее Вам подходят. Результаты опроса будут использованы только в научных целях.

Укажите, пожалуйста, свои личные данные:

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Педагогический стаж \_\_\_\_\_

Педагогическая категория \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Как часто Вы наблюдаете нежелание своих учеников принимать участие в уроках по физической культуре?	1) очень редко 2) редко 3) часто 4) очень часто
2	Ученики какого возраста и пола в Вашей школе отличаются самой высокой мотивацией к занятиям физической культурой? (присвоить число от 1 до 6, где 1 – самый высокий, а 6 – самый низкий показатель).	1) мальчики младшего школьного возраста – 2) девочки младшего школьного возраста – 3) мальчики среднего школьного возраста – 4) девочки среднего школьного возраста – 5) юноши старшего школьного возраста – 6) девушки старшего школьного возраста –
3	Какие причины снижения мотивации к занятиям физической культурой у учащихся различного возраста и пола Вы наблюдаете в процессе своей работы? (присвоить числа от 1 до 6, где: 1) мальчики младшего школьного возраста 2) девочки младшего школьного возраста 3) мальчики среднего школьного возраста 4) девочки среднего школьного возраста 5) юноши старшего школьного возраста 6) девушки старшего школьного возраста).	1) заниженная или завышенная самооценка – 2) комплекс по поводу внешности – 1 2 3 4 5 6 3) нарушения в эмоционально-волевой сфере – 1 2 3 4 5 6 4) недисциплинированность – 1 2 3 4 5 6 5) отсутствие базовых умений и навыков выполнения двигательных действий – 1 2 3 4 5 6 6) несформированность мотивов учебной деятельности в целом – 1 2 3 4 5 6 7) низкий уровень познавательных способностей – 1 2 3 4 5 6 8) плохо организованный процесс физического воспитания – 1 2 3 4 5 6 9) отсутствие педагогического такта – 1 2 3 4 5 6 10) нарушение дидактических принципов построения учебных занятий – 1 2 3 4 5 6 11) неправильное осуществление контроля – 1 2 3 4 5 6 12) отсутствие индивидуального подхода к обучающимся с низким уровнем физического развития и группы здоровья – 1 2 3 4 5 6 13) отсутствие в семье ценностей здоровья и здорового образа жизни – 1 2 3 4 5 6 14) отсутствие идеалов в спорте – 1 2 3 4 5 6 15) отсутствие мероприятий военно-спортивного, патриотического направления – 1 2 3 4 5 6

		16) частая замена уроков физического воспитания другими дисциплинами 1 2 3 4 5 6 17) плохое материально-техническое обеспечение дисциплины 1 2 3 4 5 6 18) другие _____
4	Какие мотивы к занятиям физической культурой наиболее выражены у учащихся Вашей школы: 1. оздоровительные 2. двигательно-деятельностные 3. соревновательно-конкурентные 4. эстетические 5. коммуникативные 6. познавательные-развивающие 7. творческие 8. административные 9. психолого-значимые 10. воспитательные	1) мальчики младшего школьного возраста – _____ 2) девочки младшего школьного возраста – _____ 3) мальчики среднего школьного возраста – _____ 4) девочки среднего школьного возраста – _____ 5) юноши старшего школьного возраста – _____ 6) девушки старшего школьного возраста – _____
5	Укажите раздел учебной программы по физической культуре, пользующийся наибольшей популярностью среди учеников определенного возраста 1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) прыжки 4) бег на короткие дистанции 5) бег на средние дистанции 6) метания 7) баскетбол 8) волейбол 9) футбол 10) подвижные игры 11) другое	7) мальчики младшего школьного возраста – _____ 8) девочки младшего школьного возраста – _____ 9) мальчики среднего школьного возраста – _____ 10) девочки среднего школьного возраста – _____ 11) юноши старшего школьного возраста – _____ 12) девушки старшего школьного возраста – _____
6	Дайте общую оценку физической подготовленности учеников различного возраста в Вашей школе (отлично, хорошо, удовлетворительно)	1) мальчики младшего школьного возраста – _____ 2) девочки младшего школьного возраста – _____ 3) мальчики среднего школьного возраста – _____ 4) девочки среднего школьного возраста – _____ 5) юноши старшего школьного возраста – _____ 6) девушки старшего школьного возраста – _____
7	Дайте общую оценку качеству теоретической подготовки учеников различного возраста в Вашей школе (отлично, хорошо, удовлетворительно)	1) мальчики младшего школьного возраста – _____ 2) девочки младшего школьного возраста – _____ 3) мальчики среднего школьного возраста – _____ 4) девочки среднего школьного возраста – _____ 5) юноши старшего школьного возраста – _____

		_____	б) девушки старшего школьного возраста –
8	Дайте общую оценку качеству формирования двигательных умений и навыков у учеников различного возраста в Вашей школе (отлично, хорошо, удовлетворительно)	1) мальчики младшего школьного возраста – _____	2) девочки младшего школьного возраста – _____
		3) мальчики среднего школьного возраста – _____	4) девочки среднего школьного возраста – _____
		5) юноши старшего школьного возраста – _____	б) девушки старшего школьного возраста – _____
9	Дайте общую оценку качеству проведения воспитательной работы на уроках физической культуры у учеников различного возраста в Вашей школе (отлично, хорошо, удовлетворительно)	1) мальчики младшего школьного возраста – _____	2) девочки младшего школьного возраста – _____
		3) мальчики среднего школьного возраста – _____	4) девочки среднего школьного возраста – _____
		5) юноши старшего школьного возраста – _____	б) девушки старшего школьного возраста – _____
10	Дайте общую оценку качеству социализации школьников различного возраста в процессе школьного физического воспитания в Вашей школе (отлично, хорошо, удовлетворительно)	1) мальчики младшего школьного возраста – _____	2) девочки младшего школьного возраста – _____
		3) мальчики среднего школьного возраста – _____	4) девочки среднего школьного возраста – _____
		5) юноши старшего школьного возраста – _____	б) девушки старшего школьного возраста – _____
11	Определите возможности развития долгосрочной <i>памяти</i> у школьниц 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах –	2) акробатика –
		3) художественная гимнастика –	4) прыжки –
		5) бег на короткие дистанции –	6) бег на средние дистанции –
		7) метания –	8) баскетбол –
		9) волейбол –	10) подвижные игры –
12	Определите возможности развития оперативной <i>памяти</i> у школьниц 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10,	1) гимнастика на снарядах –	2) акробатика –
		3) художественная гимнастика –	4) прыжки –
		5) бег на короткие дистанции –	6) бег на средние дистанции –

	где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	7) метания – 8) баскетбол – 9) волейбол – 10) подвижные игры –
13	Определите возможности развития <i>переключения и распределения внимания</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) художественная гимнастика– 4) прыжки – 5) бег на короткие дистанции – 6) бег на средние дистанции – 7) метания – 8) баскетбол – 9) волейбол – 10) подвижные игры –
14	Определите возможности развития <i>концентрации и устойчивости внимания</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) художественная гимнастика– 4) прыжки – 5) бег на короткие дистанции – 6) бег на средние дистанции – 7) метания – 8) баскетбол – 9) волейбол – 10) подвижные игры –
15	Определите возможности развития <i>нестандартного мышления</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) художественная гимнастика– 4) прыжки – 5) бег на короткие дистанции – 6) бег на средние дистанции – 7) метания – 8) баскетбол – 9) волейбол – 10) подвижные игры –
16	Определите возможности улучшения <i>социальной адаптации</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) художественная гимнастика 4) прыжки 5) бег на короткие дистанции 6) бег на средние дистанции 7) метания 8) баскетбол 9) волейбол 10) подвижные игры
17	Определите возможности уменьшения <i>личностной тревожности</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) художественная гимнастика 4) прыжки 5) бег на короткие дистанции 6) бег на средние дистанции 7) метания 8) баскетбол 9) волейбол 10) подвижные игры



18	Определите возможности развития <i>мотивации достижения успеха</i> у школьников 5-8 классов при освоении ими различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) художественная гимнастика 4) прыжки 5) бег на короткие дистанции 6) бег на средние дистанции 7) метания 8) баскетбол 9) волейбол 10) подвижные игры
19	Определите возможности улучшения <i>межличностных отношений</i> у школьников 5-8 классов при освоении различных разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий, а 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) художественная гимнастика 4) прыжки 5) бег на короткие дистанции 6) бег на средние дистанции 7) метания 8) баскетбол 9) волейбол 10) подвижные игры
20	Школьники, успевающие на «отлично» по физической культуре, это чаще всего дети:	1) не занимающиеся дополнительно в секции, спортивной школе 2) занимающиеся в секции при школе 3) занимающиеся в спортивной школе
21	Считаете ли Вы, что возможно достижение школьниками высокого уровня физической культуры при посещении только уроков в школе	1) да 2) скорее нет, чем да 3) нет, необходимы дополнительные занятия
22	По какому разделу программы открыты секции в Вашей школе	_____
23	Проводите ли Вы секционные занятия? (если да, то какие и с кем)	1) да _____ 2) нет
24	Как часто ученики Вашей школы занимают призовые места на городских, районных, Республиканских соревнованиях?	1) очень редко 2) редко 3) часто 4) очень часто
25	В случае возможности объем какого раздела программы по физической культуре Вы бы увеличили у девочек 5-8 классов?	1) мальчики младшего школьного возраста – _____ 2) девочки младшего школьного возраста – _____ 3) мальчики среднего школьного возраста – _____ 4) девочки среднего школьного возраста – _____ 5) юноши старшего школьного возраста – _____ 6) девушки старшего школьного возраста – _____
26	В случае возможности объем какого раздела программы по физической культуре Вы бы уменьшили у девочек 5-8 классов?	1) мальчики младшего школьного возраста – _____ 2) девочки младшего школьного возраста – _____ 3) мальчики среднего школьного возраста – _____

		4) девочки среднего школьного возраста – _____ 5) юноши старшего школьного возраста – _____ 6) девушки старшего школьного возраста _____
27	Какие действия Вы можете предпринимать, если наблюдаете снижение мотивации учеников к занятиям физической культурой	1) настаиваете на выполнении программы 2) снижаете требования к занимающимся 3) заменяете сложные или неинтересные упражнения на более предпочтительные задания 4) другое _____
28	Ваши пожелания к модернизации школьного физического воспитания	

### Анкета для школьников

Уважаемый школьник! Просим тебя принять участие в нашем исследовании, направленном на повышение качества обучения. Читая вопросы анкеты, отметь, пожалуйста, те варианты ответа, которые наиболее тебе подходят. Результаты опроса будут использованы только в научных целях.

Укажи, пожалуйста, свои личные данные:

- А) класс – \_\_\_\_\_  
 Б) возраст – \_\_\_\_\_  
 В) пол – \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Чем представлены твои занятия физической культурой? (возможны несколько вариантов ответа).	1) уроки физической культуры в школе 2) дополнительные занятия в спортивной секции в школе 3) занятия в спортивной школе 4) занятия в фитнес-клубе 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями
2	К какой медицинской группе по физической культуре ты относишься?	1) основная 2) подготовительная 3) специальная медицинская
3	Дай оценку своему уровню развития быстроты	1) высокий 2) средний 3) низкий
4	Дай оценку своему уровню развития силы	1) высокий 2) средний 3) низкий
5	Дай оценку своему уровню развития выносливости	1) высокий 2) средний 3) низкий
6	Дай оценку своему уровню развития гибкости	1) высокий 2) средний 3) низкий
7	Дай оценку своему уровню развития ловкости	1) высокий 2) средний 3) низкий
8	Как ты оцениваешь свой уровень теоретической подготовки по предмету «физическая культура»? (возможны несколько вариантов ответа)	1) владею знаниями в области истории возникновения и развития видов спорта; 2) имею представления о характере воздействия физических упражнений на организм человека; 3) могу осуществлять подбор и дозирование физических упражнений в соответствии с конкретными задачами.
9	Как ты оцениваешь свой уровень умений по предмету «физическая культура»	1) умею выполнять на высоком уровне легкоатлетические и гимнастические упражнения, владею техникой и тактикой в спортивных играх; 2) не всегда успешно выполняю легкоатлетические и гимнастические упражнения, совершаю ошибки, демонстрируя технику и тактику в спортивных играх;

		3) имею постоянные трудности при выполнении легкоатлетических и гимнастических упражнений, играя в спортивные игры.
10	Каков твой уровень успеваемости по дисциплине «физическая культура» (балл)?	_____
11	При освоении какого раздела учебной программы по физической культуре в школе у тебя возникает меньше сложностей? (присвоить число от 1 до 10)	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры –
12	Определите качество физической подготовки, получаемой при изучении каждого из разделов программы по физической культуре (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель)	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры –
13	Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует развитию внимательности, памяти, воображения, мышления (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель).	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры
14	Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует проявлению доброты, отзывчивости, ответственности (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель).	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры
15	Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует проявлению целеустремленности, настойчивости (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель).	гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол –

		10) подвижные игры
16	Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует проявлению дружеских отношений, поддержки, сотрудничества (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель).	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры –
17	Какой раздел программы по физической культуре в школе представляет для тебя наибольший интерес (присвоить число от 1 до 10, где 1 – самый высокий показатель, 10 – самый низкий показатель).	1) гимнастика на снарядах – 2) акробатика – 3) прыжки – 4) бег на короткие дистанции – 5) бег на средние дистанции – 6) метания – 7) баскетбол – 8) волейбол – 9) футбол – 10) подвижные игры
18	Каким из видов программы ты бы хотел(а) заниматься дополнительно	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) прыжки 4) бег на короткие дистанции 5) бег на средние дистанции 6) метания 7) баскетбол 8) волейбол 9) футбол 10) подвижные игры
19	По какому из разделов программы физической культуры ты бы хотел(а) участвовать в соревнованиях?	1) гимнастика на снарядах 2) акробатика 3) прыжки 4) бег на короткие дистанции 5) бег на средние дистанции 6) метания 7) баскетбол 8) волейбол 9) футбол 10) подвижные игры
20	Отвечают ли занятия физической культурой в школе твоим ожиданиям?	1) да, вполне 2) скорее да, чем нет 3) скорее нет, чем да 4) нет 5) не знаю
21	Считаешь ли ты уроки физической культуры необходимыми для сохранения твоего здоровья?	1) да, вполне 2) скорее да, чем нет 3) скорее нет, чем да 4) нет 5) не знаю
22	Считаешь ли ты уроки физической культуры необходимыми для твоего физического совершенствования?	1) да, вполне 2) скорее да, чем нет 3) скорее нет, чем да

		4) нет 5) не знаю
23	Считаешь ли ты уроки физической культуры необходимыми для развития твоей личности?	1) да, вполне 2) скорее да, чем нет 3) скорее нет, чем да 4) нет 5) не знаю
24	Что побуждает тебя к активным занятиям физической культурой в школе?	1) это приносит пользу твоему здоровью 2) тебе нравится выполнять физические упражнения 3) ты любишь испытывать чувство конкуренции, участвовать в соревнованиях 4) занятия могут улучшить твой внешний вид 5) на уроках ты получаешь удовольствие от общения со сверстниками 6) ты узнаешь много нового в области физического воспитания (правила соревнований, техника выполнения, основы здорового образа жизни) 7) на занятиях ты можешь проявлять и развивать свои творческие способности 8) тебе необходима положительная оценка по предмету 9) на уроках ты отвлекаешься от многих проблем 10) благодаря занятиям ощущаешь, что улучшаются твои способности к самоконтролю
25	Если у тебя возникают трудности на занятиях по физической культуре, то, что является их частой причиной?	1) недостаточное внимание учителя к каждому ученику 2) недостаточная требовательность педагога 3) завышенные требования педагога 4) твоя стеснительность 5) не всегда получается выполнять задания учителя 6) твое нежелание трудиться 7) плохие условия занятий 8) несоответствие занятий твоим предпочтениям в физических упражнениях 9) другое _____
26	Что бы ты хотел(а) чаще делать на уроках физической культуры?	_____ _____

**Дневник достижений  
на секционных занятиях по волейболу  
ученицы VII класса  
Радановой Дианы**

№	Виды контроля	Результат в начале года	Планируемый результат в конце года	Результат в конце года	Оценка
<b>Физическое развитие</b>					
1	Рост (см)				
3	Вес (кг)				
4	Реакция ССС на нагрузку				
<b>Физическая подготовка</b>					
5	Прыжок в длину с места (см)				
6	Прыжок в высоту с места (см)				
7	Челночный бег 4х9 м (сек)				
8	Прыжки через скакалку за 1' (кол-во раз)				
9	Бег 30 м (сек)				
10	Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)				
11	Сгибание рук в упоре лежа на скамье (кол-во раз)				
12	Метание набивного мяча (м)				
13	Бег 6 минут (м)				
14	Наклон вперед сидя (см)				
<b>Техническая подготовка</b>					
15	Прием мяча двумя руками снизу перед собой (раз)				
16	Прием мяча двумя руками сверху над собой (раз)				
17	Прием и передача двумя руками сверху с отскоком о стену (раз)				
18	Прием и передача двумя руками снизу с отскоком о стену (раз)				
19	Нижняя прямая подача (раз)				
20	Прием подачи (раз)				
<b>Когнитивные качества</b>					
21	Быстрота мышления (балл)				
22	Объем, распределение и переключение внимания (балл)				
23	Объем кратковременной зрительной памяти (балл)				
24	Креативность мышления (балл)				
<b>Социально-психологические качества</b>					
25	Враждебность (балл)				
26	Агрессивность (балл)				
27	Школьная тревожность (балл)				
28	Самооценочная тревожность (балл)				
29	Межличностная тревожность (балл)				
30	Социально-психологическая адаптация (балл)				
31	Потребность в достижении (балл)				
32	Успеваемость (балл)				

**Учет посещаемости и качества учебно-тренировочных занятий**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Личная оценка качества выполнения заданий (1-5 балла)</b>	<b>Оценка качества выполнения заданий тренером (1-5 балла)</b>
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				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				



49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				

**Учет качества организаторской и соревновательной деятельности в первом полугодии**

<b>№</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Личная оценка качества выполнения заданий (1-5 балла)</b>	<b>Оценка качества выполнения заданий тренером (1-5 балла)</b>
1	Проведение подготовительной части занятия		
2	Судейство учебной игры		
<b>Выступление на соревнованиях</b>			
3	Игра №1		
4	Игра №2		
5	Игра №3		
6	Игра №4		
7	Игра №5		
Занятое место в чемпионате			

**Учет качества организаторской и соревновательной деятельности во втором полугодии**

<b>№</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Личная оценка качества выполнения заданий (1-5 балла)</b>	<b>Оценка качества выполнения заданий тренером (1-5 балла)</b>
1	Проведение подготовительной части занятия		
2	Судейство учебной игры		
<b>Выступление на соревнованиях</b>			
3	Игра №1		
4	Игра №2		
5	Игра №3		
6	Игра №4		
7	Игра №5		
Занятое место в чемпионате			

## 2. Содержание учебного материала

Таблица 3.3. Учебно-тематический план

№ п\п	Раздел	Количество часов	Форма занятий	Средства
1	Основы знаний	2	лекция	Беседа, рассказ, показ
2	Основы техники перемещений	6	практические	Рассказ, показ, упражнения подвижные игры
3	Основы техники приема и передачи мяча	20	практические	Рассказ, показ, упражнения, подвижные игры
4	Основы техники подачи, приема подачи	20	практические	Рассказ, показ, упражнения, подвижные игры
5	Основы техники нападающего удара	16	практические	Рассказ, показ, упражнения, подвижные игры
6	Основы тактики нападения	8	практические	Рассказ, показ, упражнения, подвижные игры
7	Основы тактики защиты	8	практические	Рассказ, показ, упражнения, подвижные игры
8	Организаторская и методическая подготовка	6	методические	Рассказ, показ, обсуждение, самостоятельная работа
9	Психологическая подготовка	6	практические	Психологические игры, тренинги, задания, подвижные игры, учебная игра
10	Общая физическая подготовка	20	практические	Упражнения, подвижные игры
11	Интегрированная подготовка	20	практические соревнования	Учебная игра, соревнования
12	Контроль	4	практические	Контрольные упражнения, опросы
Всего		136		

Таблица 3.4. Разделы учебной дисциплины и формируемые компетенции

№ п/п	Раздел	Формируемые компетенции	Форма контроля
1	Основы знаний	Знать правила игры, функции игроков, технические приемы, правила безопасности во время занятий в спортивном зале, жесты судьи.	Учебная игра, соревнования, проведение подготовительной части занятия, судейство игр
2	Основы техники перемещений	Уметь выполнять стойку игрока, перемещения в нападении и защите (стойки, шаги, бег, прыжки, приземления).	Контрольные упражнения, учебная игра, соревнования
3	Основы техники приема и передачи мяча	Уметь выполнять прием мяча двумя руками сверху и снизу	Контрольные упражнения, учебная игра, соревнования
4	Основы техники подачи, приема подачи	Уметь выполнять нижнюю прямую, нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи, прием мяча после подачи в различных зонах	Контрольные упражнения, учебная игра, соревнования
5	Основы техники нападающего удара	Уметь выполнять нападающий удар из зон 2 и 4 после передачи от партнера из зоны 3, с разбега из зоны 6 после передачи из зон 2,4.	Контрольные упражнения, учебная игра, соревнования
6	Основы тактики нападения	Уметь выполнять подачи в заданные зоны, осуществлять групповые взаимодействия игроков зон 3 и 6, зон 2(4) и 3. Уметь осуществлять командное взаимодействие через игрока передней линии без смены позиций игроков	Учебная игра, соревнования
7	Основы тактики защиты	Уметь осуществлять выбор способа приема мяча, взаимодействовать игрокам задней линии с игроками передней линии, владеть системой игрой в защите «углом вперед»	Учебная игра, соревнования
8	Организаторская и методическая подготовка	Иметь представление о методике проведения подготовительной части занятия, организации и судействе соревнований в роли судьи на площадке, секретаря. Уметь проводить подготовительную часть занятия, осуществлять судейство соревнований по волейболу между классами школы в роли судьи на площадке, секретаря	Проведение подготовительной части занятия, судейство игр
9	Психологическая подготовка	Уметь владеть собой в экстремальных ситуациях, стремиться сохранять доброжелательные отношения в группе, проявлять должный уровень внимания, памяти, мышления	Тесты, опросы, учебная игра, соревнования
10	Общая физическая подготовка	Уметь проявлять на должном уровне ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость	Упражнения-тесты
11	Интегрированная подготовка	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять функции игроков во всех игровых зонах, демонстрировать комплексную подготовку на тренировочных занятиях и соревнованиях	Учебная игра, соревнования
12	Контроль	Демонстрировать высокие результаты в упражнениях-тестах	Учебная игра, соревнования

Проект учебно-тренировочного занятия № 4

Задачи:

- 1) дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху
- 2) содействие развитию ловкости, быстроты
- 3) содействие сплоченности коллектива
- 4) тестирование для определения начального уровня физической подготовленности

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка

Место проведения: с/з

Дата проведения: 10 октября 2016

№ п/п	Вид учебной работы	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть занятия 15 минут			
1	Построение. Сообщение задач занятия. Тренинг «Здравствуй, друг!»	5'	Согласно стилю
2	Общеподготовительные упражнения	4 раза	В медленном темпе, по максимальной амплитуде
	1. И.П. – узкая стойка, руки на поясе 1-4 – вращение головой вправо 5-8 – вращение головой влево.	4 раза	В медленном темпе, по максимальной амплитуде
	2. И.П. – узкая стойка, кисти в замок 1-4 – вращение кистями наружу 5-8 – вращение кистями во внутрь.	4 раза	По максимальной амплитуде, следить за осанкой
	3. И.П. – стойка ноги врозь широкая 1-4 – вращение руками вперед 5-8 – вращение руками назад.	4 раза	Наклон ниже, руки заводят дальше, следить за осанкой
	4. И.П. – стойка ноги врозь широкая, кисти за спину в замок 1-7 – пружинистые наклоны вперед с заведение рук за голову 8 – И.П.	4 раза	По максимальной амплитуде, следить за осанкой
	5. И.П. – стойка ноги врозь широкая, руки на поясе 1-4 – вращение туловищем вправо 5-8 – вращение туловищем влево	6 раз	Наклон ниже, грудью тянуться к бедру, колени не сгибать
	6. И.П. – стойка ноги врозь широкая, руки на поясе 1 – наклон к правой 2 – наклон вперед 3 – наклон к левой 4 – И.П.	4 раза	Наклон ниже, грудью тянуться к бедру, колени не сгибать
	7. И.П. – упор стоя 1-4 – пружинистые наклоны вперед 5-8 – медленный наклон назад	12 раз	Сохранять положение руки в стороны, касаться стопы кистью
	8. И.П. – стойка ноги врозь широкая наклон вперед руки в стороны 1 – поворот в право 2 – поворот влево	20 раз	Колено не выходит за площадь опоры, следить за осанкой
	9. И.П. – О.С. 2- Присед, руки вперед 3- И.П.		
	10. И.П. – О.С.		

3	1 – выпад вперед, руки вперед в позиции нижнего приема мяча	20 раз	В колене угол 90 градусов, таз опускать ниже Таз не поднимать высоко, не сутулиться
	2 – И.П.		
	11. И.П. Присед на правую, левая в сторону на пятку	20 раз	
	1-4 – перекат в присед на левую		
	5-8 – перекат в И.П.		
	Специально-беговые и прыжковые упражнения:		
	– бег в среднем темпе	6'	
	– спиной вперед	20"	
	– змейкой	20"	
	– приставным шагом	20"	
– скрестным шагом	20"		
– шаг - наскок на две - прыжок вверх, руки вверх - приземление на две	20"		
– выпрыгивание вперед-вверх из полного приседа	20"		
– ускорение	5"		
– челночный бег 4x9 м (1- бег к сетке, 2- спиной вперед к лицевой линии, 3- приставным шагом к сетке, 4 – бег за лицевую)	2 раза		
– прыжки верх у сетки с партнером, касаясь ладонями	20"		
Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в одну шеренгу	1'		
Основная часть занятия – 67 минут			
4	Дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху		Напрягая мышцы лучезапястного сустава, фаланг пальцев Удерживать положение, не сгибать руки в лучезапястном суставе и фаланги пальцев Передачи точнее, постепенно увеличивая дистанцию Следить за движением мяча, перемещаться точнее
	1. Рассказ, показ	3'	
	2. Специально-подготовительные упражнения – отталкивания от стены пальцами рук	1'	
	– упор лежа на пальцах	1'	
5	1. Передачи мяча двумя руками сверху после набрасывания партнером	12	
	2. Передачи мяча двумя руками сверху после отскока от стены	10	
6	3. Жонглирование мячом, используя прием двумя руками сверху	10	Стараться выполнить передачу точно вертикально, выше сетки

	<p>4. Тестирование</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 м</li> <li>2. Бросок набивного мяча из положения сидя</li> <li>3. Наклон вперед из положения сидя</li> </ol> <p>5. Подвижная игра «Салки» (приставным шагом, спиной вперед, прыжками на двух ногах)</p>	<p>20</p> <p>10</p>	<p>Стараться показать наиболее высокий результат</p> <p>Выбирается водящий, чья задача – осалить за 30 секунд как можно большее число игроков. Все игроки могут перемещаться только заданным способом. Игроки могут выручать друг друга. Для этого осаленный игрок должен оставаться на месте, стоя в широкой стойке. Желаящий выручить осаленного игрока должен пролезть между ног. Вырученный игрок не входит в число пойманных. Определяется победитель среди салок (кто больше осалил за 30 секунд) и среди плевых игроков (кто больше выручил игроков)</p>
Заключительная часть занятия 8 минут			
7	1. Психологическая игра «Бревно»	5'	Участницы выстраиваются на гимнастической скамье в одну колонну. Начиная с направляющего, девочкам необходимо перебираться в конец колонны до тех пор, пока направляющий вновь не займет свое первоначальное место. Задача – не упасть, поддерживая друг друга.
8	2. Построение. Подведение итогов занятия	3'	

## Акты внедрения результатов исследования

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RM

Catedra Bazele Teoretice ale Culturii Fizice

### ACT DE ÎPLEMENTARE

Prin prezenta confirmăm faptul că domnul *Iasîbaș Pavel*, doctorand al USEFS, a aplicat recomandările teoretico-metodice din cadrul proiectului realizat al tezei de doctorat *”Formarea calităților de personalitate ale elevilor-preadolescenți în sistemul de activități extradidactice la volei”* prin introducerea acestora la tematica respectivă a cursului ”Teoria și metodologia educației fizice” pentru studenții anului 2 de studii a Facultății Pedagogice.

Rezultatele obținute în urma acestei implementări confirmă faptul contribuției esențiale pentru formarea la studenți a competențelor profesionale pedagogice necesare profesorilor de educație fizică în vederea organizării și desfășurării eficiente a procesului educațional în sistemul activităților extradidactice de jocuri sportive.

Șef. Catedra BTCF  
dr., conf. univ.

Gh. Braniște

09. 06. 2022

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RM

## Departament Formarea profesională continuă

### ACT DE ÎPLEMENTARE

Prin prezenta confirmăm faptul că domnul *Iasîbaş Pavel*, doctorand al USEFS, a aplicat recomandările teoretico-metodice din cadrul proiectului realizat al tezei de doctorat "*Formarea calităților de personalitate ale elevilor-preadolescenți în sistemul de activități extradidactice la volei*" prin introducerea acestora, în luna iunie 2022, la tematica respectivă a cursului "Teoria și metodologia educației fizice" pentru cadrele didactice de educație fizică din instituțiile de învățământ general.

Rezultatele obținute în urma acestei implementări confirmă faptul contribuției esențiale pentru formarea la cadrele didactice din domeniu a competențelor profesionale pedagogice necesare profesorilor de educație fizică, în vederea organizării și desfășurării eficiente a procesului educațional în sistemul activităților extradidactice de jocuri sportive.

Șef. Departament FPC  
dr., conf. univ.

A. Ghețiu



REPUBLICA MOLDOVA  
INSTITUTIA PUBLICA  
Gimnaziul «ALEXANDR PUŞKIN»  
din or. Cimislia, r-aul Cimislia  
MD-\_\_\_\_\_, or. Cimislia, str. Decebal, 1  
IDNO 101262001092  
Nr. 20 от 14 августа 2013  
nr. \_\_\_\_\_

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящим подтверждается то, что г-н **Ясыбай Павел**, преподаватель физического воспитания, Гимназия им. А.С.Пушкина, г. Чимишлия РМ, осуществил педагогический эксперимент в рамках диссертационного проекта «**Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу**» на основе разработки и внедрения оригинальной программы построения образовательного процесса в системе внеклассной, секционной спортивно-рекреативной деятельности учениц 7-8 классов, направленных на психосоциализацию личности девочки-подростка.

Результаты, полученные в процессе проведенного эксперимента в рамках данного исследования, позволяют утверждать об эффективности рекомендуемых автором средств и методологии их применения в системе секционных занятий спортивной игры «Волейбол», на что указывает высокий уровень статистических данных – показателей физической подготовленности и психосоциальных качеств исследуемого экспериментального контингента учащихся.



Директор Гимназии:

Карауш Ион

## **ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИЗНАНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Я, нижеподписавшийся, ЯСЫБАШ Павел, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае буду нести личную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

*Ясыбаш Павел*

*12 января 2025*



## **ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИЗНАНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Я, нижеподписавшийся, ЯСЫБАШ Павел, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае буду нести личную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

*Ясыбаш Павел*

*12 января 2025*



**Curriculum vitae  
Europass**



**Informații personale**

Nume / Prenume

**Iasibas Pavel**

Adresă(e)

r. Comrat, s.Congaz, Republica Moldova

Telefon(oane)

Mobil: 069575534

E-mail(uri)

Naționalitate(-tăți)

moldovean

Data nașterii

12.06.1961

Sex

masculin

**Locul de muncă vizat /  
Domeniul ocupațional**

**Profesor de Educație fizică**

**Experiența  
profesională**

Perioada

2013 - prezent

Funcția sau postul ocupat

Profesor de educație fizică

Activități și  
responsabilități  
principale

Activități instructiv-didactice

Numele și adresa  
angajatorului

LT „A.S. Pușkin”, or. Cimișlia, Republica Moldova

Tipul activității sau  
sectorul de activitate

Instructiv-didactice

Perioada

2008-2013

Funcția sau postul ocupat

Profesor de educație fizică

Activități și responsabilități principale	Activități instructiv-didactice
Numele și adresa angajatorului	Gimnaziul nr.4, or,Cimișlia, Republica Moldova
Tipul activității sau sectorul de activitate	Instructiv-didactice
Perioada	1989-2008
Funcția sau postul ocupat	Antrenor-profesor
Activități și responsabilități principale	Activități instructiv-didactice
Numele și adresa angajatorului	Școala sportivă, or, Cimișlia, Republica Moldova
Tipul activității sau sectorul de activitate	Instructiv-didactice
<b>Educație și formare</b>	
Perioada	2014-prezent
Calificarea / diploma obținută	Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova Doctorand
Perioada	2012-2014
Calificarea / diploma obținută	Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova Masterat
Perioada	2007-2012
Calificarea / diploma obținută	Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova Licență
Perioada	1982-1985
Calificarea / diploma obținută	Tehnicumul Republican de Cultură Fizică, Chișinău, Republica Moldova
Perioada	1976-1978
Calificarea / diploma obținută	Școala Tehnică Profesională
Perioada	1967-1976
Calificarea / diploma obținută	Școala Gimnazială s.Congaz
<b>Aptitudini și competențe personale</b>	

Limba(i) maternă(e)	<b>Limba gagauză</b>				
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)	<b>Limba rusă, limba engleză</b>				
Autoevaluare	<b>Înțelegere</b>	<b>Vorbire</b>	<b>Scriere</b>		
<i>Nivel european (*)</i>	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
<b>Limba rusă</b>	C1 Utilizator experimentat	C1 Utilizator experimentat	C1 Utilizator experimentat	C1 Utilizator experimentat	C1 Utilizator experimentat
<b>Limba engleză</b>	A1 Utilizator elementar	B1 Utilizator independent	A1 Utilizator elementar	A1 Utilizator elementar	B1 Utilizator independent
	(*) <a href="#"><i>Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine</i></a>				
Competențe și abilități sociale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- abilități organizatorice și de comunicare;</li> <li>- stăpânire de sine, responsabilitate, inițiativă, auto-organizare;</li> <li>- disponibilitate de a lucra peste orele de program și de a face deplasări de serviciu în teritoriu (în țară și peste hotare).</li> </ul>				
Competențe și aptitudini organizatorice	- leadership				
Competențe și aptitudini tehnice					
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- procesarea informației;</li> <li>- comunicare;</li> <li>- creare de conținuturi;</li> <li>- multimedia: Microsoft Office, Internet, etc.</li> </ul>				
Permis(e) de conducere	Categoría B				
<b>Informații suplimentare</b>	Peste 20 de publicații științifice, dintre care 14 la tema tezei.				