



Самойлова Елена Леонидовна

**Модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет
на основе тренировки базовых элементов техники игры**

5.8.5. Теория и методика спорта

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Работа выполнена в Высшей школе спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Болотин Александр Эдуардович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Аганов Сергей Самуилович профессор
кафедры философии и социальных наук,
федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего
образования «Санкт-Петербургский
университет ГПС МЧС России Санкт-
Петербург», г. Санкт-Петербург

кандидат педагогических наук,
Кожевников Илья Михайлович,
преподаватель кафедры, военный институт
(инженерно-технический) федеральное
государственное казенное военное
образовательное учреждение высшего
образования «Военная академия материально-
технического обеспечения имени генерала
армии А.В. Хрулёва» Министерства обороны
Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Ведущая организация: Федеральное государственное казенное
военное образовательное учреждение
высшего образования «Военный институт
физической культуры Министерства обороны
Российской Федерации», г. Санкт-Петербург

Защита состоится «19» марта 2025 года в 16:00 часов на заседании диссертационного совета У.5.8.5.17, на базе ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 28, лит. А, ауд. 4-Н.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29 и на сайте <https://www.spbstu.ru>

Автореферат разослан «__» февраля 2025 года

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, профессор



Владислав Владимирович Бакаев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В волейболе успешность игры команды зависит от множества факторов, таких как выносливость игроков, их упорство, реакция, умение играть в команде на определенной позиции. В подростковый период начинается становление личности игроков, происходят физические и психологические изменения в их развитии. Поэтому этот период очень важен для спортивного совершенствования девушек-волейболисток 15-17 лет (Т.Ф. Абрамова, 2015; А. А. Гераськин, Г. Д. Бабушкин, Ю. П. Денисенко, 2021).

В этом возрасте в особом приоритете находится физическая и техническая подготовка волейболисток. Именно в этот период закладываются спортивные привычки и цели спортсменок (Д. Н. Жалнин, Г.А. Крошин, 2023).

Для формирования крепкой физической формы, волейболисткам необходимо совершенствовать силу, интенсивность движений, пластичность и координацию. Улучшение этих параметров помогает девушкам достичь высоких спортивных результатов, а также играет важную роль в профилактике травм (О. М. Камзанов, 2024).

В основу подготовки волейболисток входит развитие силы, которая требуется для осуществления сильных нападающих ударов, высоких прыжков и точности подач (М. И. Иманканов, Ж. Абдыйсаев, 2024).

Большое внимание должно уделяться упражнениям для развития силы ног. Они важны для выполнения основных базовых элементов в игре, например, для прыжков и скорости передвижения на площадке во время игры (В. М. Климов, К. А. Герасимов, 2023).

Скорость является важным аспектом игры в волейбол. Важна также быстрая реакция, которая помогает предотвращать нападение соперника и позволяет оперативно переходить от атаки к защите (Ф. Р. Файзуллин, 2024; Т. А. Utanov, 2024).

Большое внимание должно уделяться развитию силы рук и корпуса для улучшения силы подачи и ее нацеленности (Л. Д. Назаренко, О. В. Демиденко, 2004).

Необходимо отметить тесную взаимосвязь физической и технической подготовки волейболисток. Установлено, что если у игроков плохо развиты мышцы ног, это может негативно влиять на высоту прыжков, а это, в свою очередь, приведет к снижению эффективности атак (Ю. В. Нечушкин, А. Н. Корнилов, 2012; В. В. Воднева, И. И. Плотникова, 2024).

И наоборот, низкая выносливость не позволит качественно и технично выполнить ряд действий в игре. Выносливость необходима игрокам в процессе всей игры. Ее следует тренировать так же, как и остальные физические качества, потому что она позволяет спортсменкам играть энергично, без признаков утомления. Она позволяет организму переносить продолжительные нагрузки во время игры в волейбол (А. А. Ржанов, О. А. Швачун, О. А. Шишлянникова, Э. Б. Бальжинимаев, Н. В. Сметанина-Крушевски, 2020; М. И. Краснов, 2024).

Таким образом, физическая подготовка волейболисток 15-17 лет должна строиться на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Степень научной разработанности проблемы. Анализ литературы показывает, что в волейболе большое внимание уделяется развитию гибкости. Гибкость волейболистам нужна для исполнения элементов, которые подразумевают неудобные позиции при принятии мяча или при игре в защите (А. А. Solyukov, А. М. Egorova, L. S. Vekmukhambetova, 2017; А. В. Беляев, Л. В. Булыкина, 2011; О. В. Косенович, Л. Н. Мартьянова, 2022).

Некоторые авторы, отмечают необходимость развития координации движений у волейболисток. Координация необходима для точности движений при принятии мяча на различной высоте или для атак, а также при блокировании игроков соперника (М. Р. Глухарева, 2021).

Для улучшения развития силы у спортсменок в тренировках используют утяжелители, гантели или эспандеры. Это помогает не только развитию силы у девушек, но также способствует развитию специальной выносливости. По их мнению, следует чаще практиковать упражнения с собственным весом, приседания, отжимания и др. (В. А. Клевцов, Г. Я. Шипулин, 2007).

Для тренировки базовых элементов техники игры рекомендуется применять прыжковые упражнения. Они развивают взрывную силу через комплекс специальных скоростных упражнений, которые должны быть направлены на быстрое сокращение и растяжение мышц (Ю. В. Нечушкин, А. Н. Корнилов, 2012; В. А. Каширин, 2008).

Для повышения эффективности тренировки базовых элементов техники игры используют различные методы:

- метод повторного усилия, который предполагает выполнение частых подходов, но с небольшим весом;

- метод максимальных усилий, который подразумевает упражнения с большим весом;

- метод круговой тренировки, который предполагает выполнение упражнений практически без отдыха в сочетании с силовыми нагрузками. (М. Cieślicka, E. Kuźniewska, B. Stankiewicz, W. Zukow, 2013; Д. С. Синенко, А. С. Поднебесный, 2010).

Таким образом, физическая подготовка волейболисток 15-17 лет должна строиться без отрыва тренировки базовых элементов техники игры. Вместе с тем, в настоящее время не разработана модель такой тренировки, не обоснованы педагогические условия, необходимые для ее реализации, не выявлены факторы, определяющие необходимость ее применения. Этим и обусловлена **актуальность** данной работы.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение о том, что качество физической подготовки волейболисток повысится, если будут:

- выявлены факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток 15-17 лет;

- разработаны модель, средства и методы физической подготовки волейболисток на основе тренировки базовых элементов техники игры, а также обоснованы педагогические условия, необходимые для ее реализации.

Объект исследования – содержание физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

Предмет исследования – модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Цель исследования состоит в научном обосновании и разработке педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные средства и методы физической подготовки волейболисток 15-17 лет и факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в процессе ее проведения.

2. Разработать педагогическую модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры, а также обосновать педагогические условия, необходимые для эффективной ее реализации.

3. Разработать показатели, определяющие высокую эффективность тренировки базовых элементов техники игры и экспериментально проверить эффективность разработанной педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

Теоретическую основу исследования составили:

– законодательные и нормативные акты федерации волейбола Российской Федерации в сфере физической подготовки волейболисток 15-17 лет;

– ведущие положения теории и методики спортивной тренировки (А. В. Беляев, Л. В. Булыкина, 2011; В. В. Рыцарев, 2016; Е.Л. Самойлова, А.В. Уфимцев, А.В. Горохов, 2018);

– основные положения теории системного подхода к физической подготовке волейболисток 15-17 лет (Е.Л. Самойлова, А.Э. Болотин, 2022; Ф. Р. Файзуллин, 2024; I. Lazunina, M. V. Kosheleva, 2020; Г. В. Савицкая, 2009; Г. И. Анохин, 2020);

– исследования в сфере тренировки базовых элементов техники игры в волейбол (Я. А. Агеева, В. Ю. Кушнерик, Т. Н. Первых, 2016; Л. В. Жилина, М. К. Емельянова, А. А. Самойлов, 2023; Д. Л. Кочанов, 2020; И. А. Лонцева, 2018).

Методы исследования: логико-исторический анализ литературы по изучаемой проблеме; анализ учебных программ по подготовке волейболисток; обобщение передового педагогического опыта в данной сфере; общепринятые методы (анализ результатов проверки эффективности тренировки базовых элементов техники игры, анкетирование, наблюдение), методы математической обработки полученных результатов.

Информационной базой исследования послужили законодательные и нормативные документы Российской Федерации, регламентирующие физическую подготовку волейболисток 15-17 лет. Кроме того, использовались материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров и конференций, посвященные

проблемам улучшения качества физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в процессе проведения физической подготовки с волейболистками 15-17 лет. К этим факторам относятся: большая значимость базовых элементов техники игры для ускорения роста спортивного мастерства у волейболисток; высокая зависимость эффективности тренировки базовых элементов техники игры от уровня физической готовности спортсменок; широкие возможности применения и варьирования средств физической подготовки для совершенствования базовых элементов техники игры у волейболисток; необходимость улучшения качества тренировочного процесса, а также одновременного развития базовых элементов техники игры и повышения уровня физической подготовленности у волейболисток.

2. Педагогическая модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры. Данная модель включает следующие компоненты: цель и направленность тренировки; используемые упражнения; содержание тренировки базовых элементов техники игры; пути подготовки волейболисток; педагогическое воздействие тренеров на волейболисток; комплексные функции педагогического взаимодействия тренеров и спортсменок.

3. Педагогические условия, необходимые для повышения эффективности тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток. Ими являются: формирование навыков пространственной ориентации игроков, с учетом специфики конкретного момента матча; развитие силы и скорости, которые позволяют достичь результативности выполнения технических действий игроками во время матчей; формирование навыков ориентации на площадке у игроков в обычном игровом положении. Менее значимыми условиями являются разработка критериев выявления и оценивания степени развития навыков ориентирования на паркете, принимая во внимание конкретный момент игры; развитие индивидуальных навыков и корректировка их применения, одновременно с увеличением скорости перемещения по площадке и силы удара по мячу. Необходима также разработка показателей оценки скоростных и силовых параметров у волейболисток.

Научная новизна исследования состоит в научном обосновании и разработке педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Установлено, что для формирования отличной физической формы, волейболисткам необходимо совершенствовать базовые элементы техники игры: силу нападающих ударов, скорость передвижений по площадке, быстроту реакции, гибкость и координацию движений.

Выявлены наиболее эффективные средства и методы физической подготовки волейболисток 15-17 лет для развития:

– силы нападающих ударов: жим штанги, в положении лежа; выпрыгивание из полуприседа со штангой; пуловер; ягодичный мостик;

броски на дальность набивного мяча весом 3 кг; использование утяжелителей, гантелей, эспандеров; отжимания;

– силы ног: прыжковые упражнения; прыжки с утяжелителями; приседания с гантелями; выпрыгивание на тумбу; забеги на короткие дистанции; бег с остановкой; челночный бег; упражнения в движении и полуприседе; бег с постепенным увеличением скорости;

– быстроты реакции: упражнения для тренировки реакции на мяч; непрерывные приемы и подачи мяча в течение небольшого времени; упражнения с теннисным мячом;

– гибкости: растяжка мышц в области икр, плеч, с помощью эластичной ленты; махи ногами и руками;

– координации движений: упражнения с различными подвижными поверхностями, которые тренируют балансировку; упражнения с многозадачностью, блок с передвижением; упражнения с мячом по кругу с различными маневрами.

Выявлены факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток 15-17 лет. К этим факторам относятся: большая значимость базовых элементов техники игры для ускорения роста спортивного мастерства у волейболисток; высокая зависимость эффективности тренировки базовых элементов техники игры от уровня физической готовности спортсменок; широкие возможности применения и варьирования средств физической подготовки для совершенствования базовых элементов техники игры у волейболисток; необходимость улучшения качества тренировочного процесса, а также одновременного развития базовых элементов техники игры и повышения уровня физической подготовленности у волейболисток.

Обоснованы педагогические условия, необходимые для повышения эффективности тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток. Ими являются: формирование навыков пространственной ориентации игроков, с учетом специфики конкретного момента матча; развитие силы и скорости, которые позволяют достичь результативности выполнения технических действий игроками во время матчей; формирование навыков ориентации на площадке у игроков в обычном игровом положении. Менее значимыми условиями являются разработка критериев выявления и оценивания степени развития навыков ориентирования на паркете, принимая во внимание конкретный момент игры; развитие индивидуальных навыков и корректировка их применения, одновременно с увеличением скорости перемещения по площадке и силы удара по мячу. Необходима также разработка показателей оценки скоростных и силовых параметров у волейболисток.

Установлены наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность тренировки базовых элементов техники игры. Этими показателями являются: высокая эффективность действий волейболисток во время игры; умения точно выполнять подачу мяча в условиях психологического давления в ходе соревнований; высокая надежность при выполнении нападающего удара; хорошо организованное блокирование

соперника. Менее значимыми показателями являются: правильный выбор позиции для приема мяча двумя руками снизу и защитных действий; уверенность в своих силах при передаче мяча сверху и снизу двумя руками.

Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет, на основе тренировки базовых элементов техники игры

Отличие результатов, от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к исследованию изучаемой проблемы. В ранее проведенных исследованиях по улучшению физической подготовки волейболисток 15-17 лет, отражены лишь отдельные стороны данной проблемы (А. Х. Альтувайни, М. Д. Кудрявцев, И. А. Иванов, 2019; О. А. Белова, 2016; И. А. Ковалев, 2019).

Эти исследования не охватывают процесс физической подготовки волейболисток 15-17 лет с позиций тренировки у них базовых элементов техники игры, в его сущностном измерении.

В ходе исследования была впервые научно обоснована и разработана педагогическая модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии следующих научных направлений:

– теория и методика спортивной тренировки – определены наиболее эффективные средства и методы тренировки базовых элементов техники игры;

– теория применения организационных форм в тренировочном процессе – разработаны содержание и структура педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры;

– теория и организация тренировочного процесса – обоснованы наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность тренировки базовых элементов техники игры; выявлены факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

Практическая значимость исследования состоит в разработке методических рекомендаций по использованию педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры. Эти рекомендации легли в основу создания учебно-методического пособия по физической подготовке для волейболисток. Полученные данные могут быть использованы преподавателями физкультурных вузов для совершенствования подготовки тренеров по волейболу.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивались: анализом современных достижений психолого-педагогических наук; логикой исследования; выбором методов и методик, соответствующих задачам исследования; репрезентативностью выборки и полученных экспериментальных данных; положительными результатами экспериментальной работы, подтвержденными методами математической

статистики. Практическим подтверждением этих результатов в реальном процессе физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

Апробация исследования осуществлялась путем внедрения в практику физической подготовки волейболисток, педагогической модели такой подготовки на основе тренировки базовых элементов техники игры. Предварительные и общие итоги исследования обсуждались на Международных научно-практических конференциях в городах Москве, Челябинске, Ярославле и Санкт-Петербурге. В ходе работы опубликовано пятнадцать научных статей, в том числе шесть в научных изданиях, рекомендованных ВАК России. Основные идеи исследования нашли отражение в сборниках научных трудов, учебно-методической литературе, а также активно используются в тренировочном процессе волейболисток 15-17 лет.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа содержит 4 рисунка, 10 таблиц. Список литературы насчитывает 179 наименований, из них – 18 зарубежных авторов. В работе содержится 2 приложения.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрыты актуальность, сформулированы предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, показаны научная новизна, положения выносимые на защиту, а также теоретическая и практическая значимость диссертации.

В первой главе «Научно-теоретические предпосылки совершенствования физической подготовки волейболисток 15-17 лет» проведен анализ содержания и особенностей физической подготовки волейболисток 15-17 лет, а также основных подходов к физической подготовке на основе тренировки базовых элементов техники игры.

Высокий уровень физической подготовленности – одно из основных требований, выдвигаемое к юным спортсменкам. Показатели физической подготовленности отражают способности юных волейболисток. Кроме того, физическая подготовка влияет на качество освоения техники игры в волейбол. Именно поэтому роль физической подготовки волейболисток 15-17 лет неоспорима, а изучение особенностей данного процесса требует внимательного, разностороннего изучения.

В первую очередь, необходимо проанализировать сущность физической подготовки. Физическая подготовка – процесс, который характеризуется педагогической направленностью и подразумевает разноплановую работу по развитию физических качеств, двигательных способностей и функциональных свойств организма волейболисток 15-17 лет. При этом предусмотрено обеспечение условий, которые способствуют совершенствованию всех аспектов физической подготовки. Физическая подготовка волейболисток подразделяется на два вида ОФП и СФП.

Все физические качества во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Соответственно, чем лучше развиты физические качества, тем лучше техника игры.

В рамках обучения технике игры в волейбол определяющее значение имеет развитие специальных физических качеств. К ним относятся:

- специальная выносливость (скоростная, прыжковая, игровая);
- специальная ловкость (акробатическая, прыжковая);
- специальная гибкость.

Специальная выносливость, с точки зрения игры в волейбол, рассматривается как способность игрока оперативно и своевременно выполнять все движения, действия и приемы, которые носят технико-тактическую направленность. При этом подразумевается, что игрок может поддерживать высокий темп движений на протяжении всей игры. Важно обратить внимание, что мышечная работа осуществляется в анаэробном режиме, что и позволяет достичь высокого уровня специальной выносливости. В основу развития специальной выносливости положены такие аспекты, как сила, уравновешенность психики, эргономичность техники движений, высокий уровень анаэробной производительности. Не менее существенным является состояние опорно-двигательного аппарата.

Скоростная выносливость – это способность быстро перемещаться в процессе игры и выполнять технико-тактические приемы. Прыжковая выносливость необходима для способности многократного повторения прыжков без потери эффективности игры. В свою очередь, игровая выносливость рассматривается как способность спортсмена удерживать высокий темп игры в течение длительного промежутка времени, без потери ее эффективности.

Специальная ловкость – это комплекс двигательных способностей, необходимый волейболистам для осуществления базовых игровых действий. Также важно описать сущность понятия «акробатическая ловкость». В общепринятом понимании это способность, которая необходима для двигательных действий в защите. В свою очередь, прыжковая ловкость необходима игроку для нападения, блокирования и пр.

В структуру специальной ловкости входят:

- координация движений;
- точность и быстрота действий;
- способность быстро переключать фокус внимания;
- устойчивость вестибулярных реакций.

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо подробнее изучить проблему развития специальной гибкости волейболисток именно с позиции физиологии. Специальная гибкость у девушек 15-17 лет, которые занимаются волейболом, имеет свойство проявляться в рамках учебно-тренировочного процесса – к примеру, когда они выполняют технические приемы. Особенностью развития специальной гибкости является взаимодействие суставных поверхностей и мягких тканей, которые окружают их. Кроме того, здесь важно общее состояние центральной нервной системы, которая вовлечена в регулирование тонуса мышц.

Чтобы оценить показатели уровня развития специальной гибкости, важно обратить внимание на следующие способности: возможность сочетания произвольного растягивания с напряжением мышц; подвижность суставов (плечевого, лучезапястного, локтевого, коленного, голеностопного, тазобедренного).

В настоящее время специальная гибкость становится особо ценным физическим качеством для волейболисток. Это связано с увеличением объема силовой подготовки. Специальная гибкость, наряду с общей, обеспечивают увеличение подвижности суставов.

Значение общей и специальной физической подготовки волейболисток 15-17 лет нередко становится объектом научных исследований. Некоторые ученые обосновывают взаимосвязь между физической подготовкой и эффективностью тренировочного процесса. Так, по мнению Е.А. Фербер, для качественной, эффективной игры в волейбол игрокам необходимо не только обладать техническими навыками, но и уметь целесообразно применять физические качества и двигательные способности. Именно поэтому в современной методике подготовки волейболисток процессы развития двигательных навыков и технических умений настолько тесно взаимосвязаны, что требуют специального изучения.

Все вышеизложенное указывает на то, что развитие техники игры в волейбол требует не только максимальной самоотдачи в рамках тренировок, но и предельных усилий для развития своих физических качеств и двигательных способностей.

Таким образом, в процессе физической подготовки, направленной на освоение базовых элементов техники игры в волейбол, важно определить – что необходимо тренировать и каким образом следует организовывать тренировочный процесс.

Во второй главе «Педагогическая модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры» обосновывалась и разрабатывалась соответствующая педагогическая модель тренировки волейболисток. Для этого выявлялись факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в процессе проведения физической подготовки; определялись наиболее эффективные средства и методы тренировки; обосновывались педагогические условия, необходимые для повышения эффективности тренировки.

Специфика совершенствования игры в волейбол во многом связана с возрастанием требований к физической подготовленности игроков. Особенно это заметно среди волейболисток. Поэтому необходимо закладывать фундамент для дальнейшего совершенствования базовых элементов техники игры в детском и юношеском возрасте, на основе которых волейболистки смогут успешно осуществлять спортивную деятельность на уровне игроков-профессионалов в будущей спортивной карьере. При этом весомая роль отводилась увеличению результативности тренировок игроков на основе учета базовых элементов техники игры, основным из которых являлся нападающий удар. Одним из важных аспектов физической подготовки волейболисток 15-17

лет являлось увеличение силы нападающего удара, как основного базового элемента техники игры.

Учитывалось, что нападающий, обладающий мощным ударом, получает значительное преимущество на игровом поле, такой мяч тяжело обрабатывается в защите, трудно доводится, и намного эффективнее стандартного нападающего удара.

Эффективность нападающего удара в большинстве своем определяется физическим состоянием спортсменки: силой ее рук, мышц плечевого пояса, высотой прыжка, выносливостью, ростом и гибкостью. Совершенствуя одновременно все эти аспекты, можно значительно увеличить игровые способности волейболисток 15–17 лет. При подготовке к играм по волейболу среди волейболисток высокой квалификации, было установлено, что спортсменки способные выдавать более высокие показатели мощности в упражнениях: жим штанги, в положении лежа, выпрыгивание со штангой, пулlover и ягодичный мостик, демонстрировали в играх более сильные нападающие удары.

Построение методики развития силы нападающего удара у юных волейболисток из группы спортивного совершенствования осуществлялось на основе тренировки базовых элементов техники игры. В процессе исследования волейболистки также участвовали в тренировках и соревнованиях по волейболу. Тестирование проходило в течение стандартной тренировочной недели соревновательного периода. Спортсменки придерживались обычного режима дня. Тесты проводились в одно и то же время.

У всех без исключения волейболисток наблюдался прирост показателей в среднем на 2,2 метра, что составляет прирост силы рук и плечевого пояса в среднем на 20-25%. Полученные результаты свидетельствует о высокой эффективности, применяемой нами методики по развитию силы рук и плечевого пояса. Это позитивно отразилось и на эффективности индивидуальных действий волейболисток в ходе игр.

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности применяемой нами методике по развитию силы рук и плечевого пояса, с использованием жим штанги, лежа. Это позитивно отразилось и на эффективности индивидуальных действий волейболисток при выполнении нападающего удара в ходе соревнований.

В ходе дальнейшего исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в процессе проведения физической подготовки с волейболистками 15-17 лет. (Таблица 1).

Следует отметить тесную взаимосвязь физической и технической подготовки. Если у игрока плохо были развиты мышцы ног, это негативно влияло на высоту прыжков, а это, в свою очередь, приводило к снижению эффективности атак. Низкий уровень развития выносливости не позволял качественно и технично выполнить ряд действий. Выносливость следовало тренировать так же, как и остальные физические качества, потому что она позволяла спортсменкам играть более энергично, без заминок. Выносливость позволяла организму волейболисток переносить продолжительные нагрузки.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость тренировки базовых элементов техники игры у волейболисток 15-17 лет в процессе их физической подготовки (n=72, W>0,83)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Большая значимость базовых элементов техники игры для ускорения роста спортивного мастерства у волейболисток	28,2
2	Высокая зависимость эффективности тренировки базовых элементов техники игры от уровня физической готовности спортсменок	21,8
3	Широкие возможности применения средств физической подготовки для совершенствования базовых элементов техники игры у волейболисток	15,3
4	Возможность варьирования средствами физической подготовки для тренировки базовых элементов техники игры	14,7
5	Необходимость улучшения качества тренировочного процесса с волейболистками 15-17 лет	10,1
6	Необходимость одновременного развития базовых элементов техники игры и повышения уровня физической подготовленности волейболисток	9,9

С целью оценки эффективности базовых элементов техники игры проводился анализ корреляционной связи эффективности игры на соревнованиях с ее базовыми техническими элементами. Результаты этого исследования представлены в таблице 2.

Таким образом, для достижения высоких результатов девушкам очень важно было тренировать их физические кондиции, а также отрабатывать технику исполнения базовых элементов игры. Оба направления тренировки были тесно связаны между собой, благодаря чему объединялись их плюсы, помогая спортсменкам повысить результативность в играх.

В процессе физической подготовки, направленной на освоение базовых элементов техники игры в волейбол, важно было определить – что необходимо тренировать и каким образом следует организовывать тренировочный процесс. Главной задачей тренировочного процесса волейболисток 15-17 лет являлось развитие у них игровых навыков путем корректировки базовых элементов техники игры.

Таблица 2 – Анализ корреляционной связи эффективности игры на соревнованиях с ее базовыми техническими элементами (n=27)

Ранг	Базовые технические элементы игры	Эффективность игры в турнирах
1	Нападающий удар	+0,83
2	Подача мяча	+0,78
3	Прием мяча двумя руками снизу и защитные действия	+0,64
4	Блокирование	+0,61
5	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	+0,57

Эффективность игры определялась нами качеством реализации последнего этапа перемещения волейболисток для игры с мячом. Большое значение придавалось целесообразности исследования пространственно-силовых характеристик моторики, точности движений при перемещении игроков по площадке; развитию индивидуальных компонентов тела. Для решения вышеперечисленных задач осуществлялось выявление структуры педагогических условий, необходимых для эффективного развития базовых элементов техники игры в процессе подготовки волейболисток 15-17 лет. (Таблица 3).

Таблица 3 – Структура педагогических условий, необходимых для эффективного развития базовых элементов техники игры в процессе подготовки волейболисток 15-17 лет (n=37; W=0,81)

Ранговое место	Педагогические условия	Ранговый показатель, %
1	Формирование навыков пространственной ориентации игроков, с учетом специфики конкретного момента матча	28,2
2	Развитие силы и скорости, которые позволяют достичь результативности выполнения технических действий игроками во время матчей	21,8
3	Формирование навыков ориентации на площадке у игроков в обычном игровом положении	17,1
4	Разработка критериев выявления и оценивания степени развития навыков ориентирования на паркете, принимая во внимание конкретный момент игры	12,9
5	Развитие индивидуальных навыков и корректировка их применения, одновременно с увеличением скорости перемещения по площадке и силы удара по мячу	11,3
6	Разработка показателей оценки скоростных и силовых параметров у волейболисток	8,7

Также применялся ряд методик развития волейбольных приемов в рамках начальных стадий подготовки в качестве базиса понимания основных технических действий волейболисток на площадке. Предполагалось высокая

значимость применения сопряженной методики в качестве главного условия тренировки базовых элементов техники игры. Такая тренировка способствовала оптимизации развития технических игровых компонентов у волейболисток.

Формирование навыков пространственной ориентации игроков, с учетом специфики конкретного момента матча, было определено в качестве главного условия, необходимого для эффективного развития базовых элементов техники игры в процессе подготовки волейболисток 15-17 лет. Это способствовало уменьшению количества технических ошибок у волейболисток. Вышеназванные умения помогали совершенствовать игровые приемы. В целях появления умения ориентироваться на площадке использовались упражнения, предполагающие применение различных отвлекающих действий. Соотношение технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками за одну игру, представлено на рисунке 1.

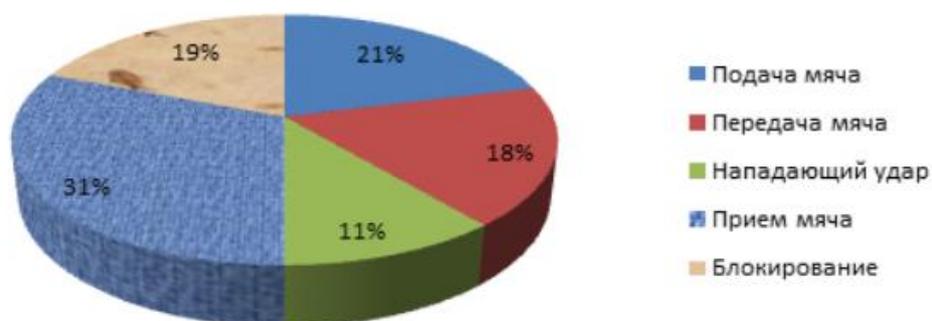


Рисунок 1 – Соотношение технических приемов, выполняемых высококвалифицированными волейболистками за одну игру

Техника игры в весомой мере влияла на результаты матчей. Качество исполнения приемов отдельными волейболистками определяло игровое содержание командных действий. Однако базой успеха можно было назвать каждый аспект подготовки спортсменок – физическую подготовку, технику, тактику, психологическую и функциональную подготовку. Значимым моментом являлось также возможность преодолеть возникающие сложности в игре.

Тренерами использовался метод применения интеллектуальных заданий в рамках подготовки спортсменок. В некоторых случаях использовались базовые стратегии, применяемые в целях развития соревновательной работы игроков. В связи с этим необходимо было переосмысление имеющихся технических приемов для спортсменок, проработка базовых элементов техники игры для реализации заданных целей.

Главными базовыми техническими приемами игроков мы выделили: волейбольную подачу, пас, удар в нападении, прием, блокировку игрового снаряда. Все действия предусматривали индивидуальную специфику, а также условия, в рамках которых выполнялся технический прием. Было установлено,

что, когда умения волейболисток становятся близкими по показателям к игрокам уровня высшей лиги, игра на площадке становится более быстрой и зрелищной. Критерии оценки коррекции технических приемов волейболисток представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии оценки коррекции технических приемов волейболисток

Критерии оценки	баллы	Характеристики оценки
«Отлично»	5 (пять)	Когда волейболистка проявляет мышечные усилия в рамках реализации тех. приемов (подача, пас, удары, блокировка снаряда), надлежащим образом ориентируется в пространстве в обычном, нестандартном положении, правильно двигается во время игры.
«Хорошо»	4 (четыре)	Когда наблюдается хороший уровень мышечных усилий в рамках реализации нужных действий, в процессе ориентации в пространстве в различном положении. Действия производятся с нужной техникой, рационально сочетаются силовые, скоростные умения в рамках конкретных игровых действий на площадке.
«Удовлетворительно»	3 (три)	Наблюдается удовлетворительный показатель мышечных усилий в рамках исполнения тех. приемов в индивидуальных ситуациях с малой степенью точности прикладываются мышечные усилия в целях надлежащим образом выполнять движение при использовании игровых тех. приемов, совмещая скоростные, силовые умения. Следует выделить ряд сложностей в реализации этих навыков, принимая в рассмотрение трудность выполнения приема, конкретный момент матча.
«Неудовлетворительно»	2 (два)	Неправильная координация усилий мышц в рамках реализации тех. приемов в индивидуальных моментах матча; отсутствие готовности принимать лидирующую роль во время игры.
«Очень плохо»	1 (один)	Неверная координация волейболисток в рамках игры.

Появление результативности выполнения технических действий игроками во время матчей было ориентировано для стандартных игровых положений. В целях автоматизации рассматриваемого приема его многократно повторяли во время тренировок и тренировочных игр. Принимались в расчет характеристики силы и скорости. Эти качества в комплексе определяли результативность исполнения технических приемов игроками. Подвергалась оцениванию степень совершенствования скоростных и силовых характеристик. Наибольшую значимость представляла эффективность совмещения вышеназванных навыков волейболистками. Основные подходы к тренировке базовых элементов техники игры представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Основные подходы к тренировке базовых элементов техники игры

Исследования показали, что значимыми условиями также являются: формирование навыков ориентации на площадке у игроков в обычном игровом положении; развитие индивидуальных навыков и корректировка их применения, одновременно с увеличением скорости перемещения по площадке и силы удара по мячу у волейболисток.

В целях совершенствования подготовки волейболисток пятнадцати - семнадцати лет требовалось проанализировать смену структуры приемов, принимая во внимание конкретный момент матча, его специфику. Полученные данные свидетельствуют, что общая значимость различных технических приемов определяется положением волейболисток во время игры. Эти положения легли в основу разработки педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры, которая представлена на рисунке 3.

Таким образом, в ходе тренировки корректировке подвергались следующие показатели: навыки пространственной ориентации игрока, с учетом специфики конкретного момента матча; ориентация в обычном игровом положении; развитие силы и скорости, которые позволяли достичь успеха и результативности выполнения технических действий игроками во время матчей. Используемые тренерами замеры в процессе оценивания выполнения технических действий игроков в рамках конкретных игровых моментов давали возможность развивать индивидуальные навыки, корректируя их применение, одновременно уделяя внимание скорости перемещения волейболисток по площадке и силе удара. Развитие технических

действий у волейболисток помогало улучшить результаты спортсменок, количество набранных очков в рамках соревнований.



Рисунок 3 – Педагогическая модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры

В третьей главе разрабатывались показатели, определяющие высокую эффективность тренировки базовых элементов техники игры, а затем экспериментально проверялась эффективность, разработанной педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет.

В тренировочном процессе по волейболу с девушками экспериментальной группы мы руководствовались моделью тренировки, которая применялись для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности каждой спортсменки.

В рамках исследуемого вопроса важно было уделить внимание динамике показателей физической подготовленности волейболисток опытных групп до и после эксперимента. Этот аспект был крайне важен, поскольку физическая подготовленность волейболисток является определяющим фактором в организации тренировочного процесса. Результаты этого исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Динамика показателей физической подготовленности волейболисток опытных групп до и после эксперимента (ЭГ и КГ по 12 чел.) ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	До пед. эксперимента	В конце пед. эксперимента	Прирост в %
Челночный бег 6x5 м (с)	<u>9,3±0,12</u>	<u>9,2±0,14</u>	<u>1,2</u>
	9,4±0,11	8,3±0,10	11,4*
Бег 1000 м (мин)	<u>5,20±0,29</u>	<u>4,95±0,25</u>	<u>5,9</u>
	5,15±0,27	4,47±0,24	9,8
Прыжок в длину с места (см)	<u>125±6,3</u>	<u>142±7,1</u>	<u>14,0</u>
	123±7,1	159±2,3	27,2*
Прыжок в высоту с места (см)	<u>29,9±2,7</u>	<u>30,8±2,8</u>	<u>3,4</u>
	27,7±2,1	34,9±1,3	23,4*
Бросок набивного мяча правой рукой (м)	<u>9,86±0,31</u>	<u>10,15±0,27</u>	<u>3,1</u>
	9,85±0,28	12,30±0,23	15,2*
Бросок набивного мяча левой рукой (м)	<u>7,44±0,22</u>	<u>8,25±0,21</u>	<u>8,8*</u>
	7,42±0,24	8,83±0,27	18,9*

*Примечание**: в числителе показатели КГ, в знаменателе – ЭГ

Проанализировав физическую подготовленность волейболисток 15-17 лет экспериментальной группы, необходимо было охарактеризовать особенности организации тренировок по освоению техники игры в волейбол для данной возрастной категории. В организации тренировок волейболисток экспериментальной группы учитывалось, что количество технических ошибок в игре у волейболисток 15-17 лет являются значимым показателем их готовности к соревнованиям. Сравнительный анализ технических ошибок у волейболисток ЭГ и КГ за игру в процессе педагогического эксперимента представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительный анализ технических ошибок у волейболисток ЭГ и КГ за игру в процессе педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm m$)

Испытуемые	В начале эксперимента	В конце эксперимента	P
ЭГ (n = 12)	5,3±0,47	0,4±0,22	<0,05
КГ (n = 12)	4,9±0,51	3,1±0,34	>0,05

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры. По окончании педагогического эксперимента волейболистки ЭГ имели достоверное преимущество по сравнению со спортсменками КГ по следующим показателям: в силе и точности нападающих ударов и подач; быстроте реакции и перемещения по площадке; в координации движений и гибкости; в приеме мяча двумя руками снизу и защитных действиях при блокировании соперника. (Таблица 7).

Таблица 7 – Динамика роста показателей базовых элементов техники игры у волейболисток (в баллах) (ЭГ и КГ по 12 чел.) ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Исходные данные	После окончания пед. эксперимента	Прирост в %
Передача мяча двумя руками сверху и снизу	<u>4,4±0,42</u>	<u>5,6±0,34</u>	<u>28</u>
	4,3±0,48	9,1±0,36	112*
Силовая подача в прыжке в заданную зону	<u>4,7±0,41</u>	<u>5,7±0,36</u>	<u>21</u>
	4,5±0,47	9,0±0,37	100*
Прием мяча двумя руками снизу	<u>4,6±0,43</u>	<u>5,8±0,33</u>	<u>39</u>
	4,5±0,45	9,8±0,37	117*
Нападающий удар с блокированием	<u>4,7±0,42</u>	<u>5,7±0,36</u>	<u>27</u>
	4,5±0,47	8,8±0,37	92*
Эффективность блокирования	<u>4,4±0,47</u>	<u>5,2±0,34</u>	<u>18</u>
	4,5±0,45	8,9±0,35	96*

*Примечание**: в числителе показатели КГ, в знаменателе - ЭГ. 10-ти балльная система оценки. На выполнение каждого задания дается 10 попыток. Одно выполненное действие оценивается в 1 балл, невыполненное в 0 баллов. Система начисления баллов производилась следующим образом: испытуемому давалось 10 попыток для выполнения упражнения. За каждое результативное выполнение начисляется 1 балл.

Для освоения базовых элементов техники игры в волейбол, важно было выбрать наиболее целесообразные средства и методы для их тренировки. Выполнение этого требования играло позитивную роль для роста показателей физической подготовленности у волейболисток экспериментальной группы. Все вышеизложенное указывает на то, что развитие техники игры в волейбол требует не только максимальной самоотдачи, но и предельных усилий для развития физических способностей.

Таким образом, в ходе проведенного исследования были полностью решены поставленные задачи и достигнута цель исследования.

ВЫВОДЫ

1. Было установлено, что для формирования отличной физической формы, волейболисткам необходимо совершенствовать базовые элементы техники игры: силу нападающих ударов, скорость передвижений по площадке, быстроту реакции, гибкость и координацию движений. Были выявлены наиболее эффективные средства и методы физической подготовки волейболисток 15-17 лет для развития:

– силы нападающих ударов: жим штанги, в положении лежа; выпрыгивание со штангой; пуловер; ягодичный мостик; броски на дальность набивного мяча весом 3 кг; использование утяжелителей, гантелей, эспандеров, отжимания;

– силы ног: прыжковые упражнения; прыжки с утяжелителями; приседания с гантелями; выпрыгивание на тумбу; забеги на короткие дистанции; бег с остановкой; челночный бег; упражнения в движении и полуприседе; бег с постепенным увеличением скорости;

– быстроты реакции: упражнения для тренировки реакции на мяч; непрерывные приемы и подачи мяча в течение небольшого времени; упражнения с теннисным мячом;

– гибкости: растяжка мышц в области икр, плеч, с помощью эластичной ленты; махи ногами и руками;

– координации движений: упражнения с различными подвижными поверхностями, которые тренируют балансировку; упражнения с многозадачностью, блок с передвижением; упражнения с мячом по кругу с различными маневрами.

2. В ходе проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость тренировки базовых элементов техники игры в процессе проведения физической подготовки с волейболистками 15-17 лет. К этим факторам относятся: большая значимость базовых элементов техники игры для ускорения роста спортивного мастерства у волейболисток; высокая зависимость эффективности тренировки базовых элементов техники игры от уровня физической готовности спортсменок; широкие возможности применения и варьирования средств физической подготовки для совершенствования базовых элементов техники игры у волейболисток; необходимость улучшения качества тренировочного процесса, а также одновременного развития базовых элементов техники игры и повышения уровня физической подготовленности у волейболисток.

3. В ходе исследования были разработана педагогическая модель физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры. Данная модель включает следующие компоненты: цель и направленность тренировки; используемые упражнения; содержание тренировки базовых элементов техники игры; пути подготовки волейболисток; педагогическое воздействие тренеров на волейболисток;

комплексные функции педагогического взаимодействия тренеров и спортсменов.

4. Были обоснованы педагогические условия, необходимые для повышения эффективности тренировки базовых элементов техники игры в ходе физической подготовки волейболисток. Ими являются: формирование навыков пространственной ориентации игроков, с учетом специфики конкретного момента матча; развитие силы и скорости, которые позволяют достичь результативности выполнения технических действий игроками во время матчей; формирование навыков ориентации на площадке у игроков в обычном игровом положении. Менее значимыми условиями являются разработка критериев выявления и оценивания степени развития навыков ориентирования на паркете, принимая во внимание конкретный момент игры; развитие индивидуальных навыков и корректировка их применения, одновременно с увеличением скорости перемещения по площадке и силы удара по мячу и разработка показателей оценки скоростных и силовых параметров у волейболисток.

5. Установлены наиболее значимые показатели, определяющие высокую эффективность тренировки базовых элементов техники игры. Этими показателями являются: высокая эффективность действий волейболисток во время игры; умения точно выполнять подачу мяча в условиях психологического давления в ходе соревнований; высокая надежность при выполнении нападающего удара; хорошо организованное блокирование соперника. Менее значимыми показателями являются: правильный выбор позиции для приема мяча двумя руками снизу и защитных действий; уверенность в своих силах при передаче мяча сверху и снизу двумя руками.

6. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели физической подготовки волейболисток 15-17 лет на основе тренировки базовых элементов техники игры. По окончании педагогического эксперимента волейболистки ЭГ имели достоверное преимущество по сравнению со спортсменками КГ по следующим показателям: в силе и точности нападающих ударов и подач; быстроте реакции и перемещения по площадке; в координации движений и гибкости; в приеме мяча двумя руками снизу и защитных действиях при блокировании соперника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Материалы проведенного исследования позволили обосновать практические рекомендации для тренеров волейболисток 15-17 лет. Для развития силы у волейболисток 15-17 лет необходимо:

- вес штанги подбирать таким образом, чтобы движение осуществлялось с максимальной мощностью;
- движения осуществлять в виде скоростно-силового характера;
- для постепенного увеличения нагрузки наращивать вес штанги;
- следить за правильным выполнением техники каждого упражнения;

- дозировку нагрузки подбирать индивидуально для каждой волейболистки;
- больше внимания уделять выполнению упражнений на развитие силы ног.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Самойлова, Е.Л. Определенность и нелинейность в спортивной подготовке: направления, формы проявления и реализации / Е.Л. Самойлова // «Проблемы современного педагогического образования». – Ялта, 2018. В.58. Ч. III. – С. 33-40. (0,4 п.л.).

2. Самойлова, Е.Л. Эффективность различных форм организации нагрузок в структурах годового цикла спортивной подготовки / Е.Л. Самойлова // «Проблемы современного педагогического образования». – Ялта, 2018. В.59. Ч. I. – С. 323-328. (0,3 п.л.).

3. Самойлова, Е.Л. Методика развития силы нападающего удара у волейболисток 15-17 лет на этапе спортивного совершенствования / Е.Л. Самойлова, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 7 (209). – С.343-347. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

4. Самойлова, Е.Л. Методика развития силы нападающего удара у волейболисток 15-17 лет / Е.Л. Самойлова, А.Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2022. - № 3 (83). – С.161-165. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

5. Самойлова, Е.Л. Педагогические условия необходимые для эффективного развития базовых элементов техники игры в процессе подготовки волейболисток 15-17 лет / А.Э. Болотин, Е.Л. Самойлова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. - № 3(17). – С. 16-22. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

6. Самойлова, Е.Л. Развитие задней поверхности бедра у волейболисток 15-17 лет / Е.Л. Самойлова, А.В. Швецов, А.А. Трегубов // Культура физическая и здоровье. – 2022. - № 4 (84). – С.147-150. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.)

7. Самойлова Е.Л. Состояния и проблемы модернизации спортивной подготовки/А.В. Уфимцев, А.В. Горохов, Е.Л. Самойлова // Проблемы развития и применения средств, противовоздушной обороны на современном этапе. Средства противовоздушной обороны России и других стран мира, сравнительный анализ. – Ярославль: ЯрЗРКУ, 2018. – С. 243-248. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

8. Самойлова Е.Л. Здоровье как ключевой фактор формирования и реализации мастерства квалифицированных волейболистов /Е.Л. Самойлова// Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сб. научных трудов. Выпуск 15. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – С. 198-201. (0,3 п.л.).

9. Самойлова Е.Л. Направление оптимизации подготовки в командных спортивных играх /Е.Л. Самойлова //Проблемы подготовки

научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сб. научных трудов. Выпуск 16. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 231-234. (0,3 п.л.).

10. Самойлова Е.Л. Индивидуализация спортивной подготовки (современные представления и направления реализации) /Е.Л. Самойлова// Студенческий вестник. Научный журнал. Выпуск 8 (8) ч. 1. – М: МГУ, 2017. – С. 16-21. (0,4 п.л.).

11. Самойлова Е.Л. Индивидуализация подготовки квалифицированных волейболистов с учетом игрового амплуа /Е.Л. Самойлова// Материалы Междун. науч. практ. конференции 25(50). – М: МГУ, 2017. – С. 73-78. (0,4 п.л.).

12. Самойлова Е.Л. Методологические аспекты индивидуализированного управления спортивной подготовки / Е.Л. Самойлова, А.В. Уфимцев, А.В. Горохов // Проблемы развития и применения средств, противовоздушной обороны на современном этапе. Средства противовоздушной обороны России и других стран мира, сравнительный анализ. – Ярославль: ЯрЗРКУ, 2018. – С. 232-237. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

13. Самойлова Е.Л. Индивидуализация и персонализация спортивной подготовки квалифицированных волейболистов различного игрового амплуа /Е.Л. Самойлова// Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: Матер. Всероссийской научно-практ. конференции 6 февраля –10 апреля 2018 года. – М: МГУ, 2018. – С. 65-71. (0,4 п.л.).

14. Самойлова Е.Л. Проблемы физической подготовки волейболистов 15-17 лет /Е.Л. Самойлова, А.В. Швецов, А.А. Трегубов // Интернаука: сентябрь, 2023. – С. 198-201. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

15. Самойлова Е.Л. Индивидуализация – подготовка квалифицированных спортсменов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.17 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С.199-202. (0,4 п.л.).