

— (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 43

9. Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Дж. С. Хавилер. — М. : Новое слово, 2007. — 111 с.

10. Чепурных Е. Е. Социальная значимость здоровья в системе образования // Школа здоровья. — 2000. — № 2. — С. 9—20.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)

Жилина Л.В., Баева Д.Н., Коренева М.С., Кондратенко П.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.

Белгород

zhilina@bsu.edu.ru

Аннотация. Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола - упражнений по технике и двусторонней игры - на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий.

Ключевые слова: волейбол, юные спортсмены, физическая подготовка, школьная секция.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов (Железняк Ю.Д.).

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скоростно-силовых качеств и быстроты движения. (Железняк Ю.Д.). Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. (Беляев А.В.)

В специальной литературе подробно описываются средства и методы развития скоростно-силовых способностей у квалифицированных волейболистов. Физическая же подготовка юных волейболистов, и прежде всего, развитие скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся волейболом в школьной секции, практически не описывается. Массовый волейбол развивается по пути, по которому идет спорт высших достижений, а он характеризуется повышением требовательности к скоростно-силовой подготовленности. (Железняк Ю.Д.)

Все вышесказанное и определило актуальность выпускной квалификационной работы.

Цель исследования – обосновать методику развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов.

Объектом исследования является скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 10-11 лет.

Предметом исследования является методика развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов школьной секции.

Гипотеза: предполагалось, что применение специального комплекса упражнений и подвижных игр для развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, значительно приблизит их к нормативам ДЮСШ на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.

Задачи исследования:

- 1) Определить исходный уровень физической подготовленности юных волейболистов 10-11 лет.
- 2) Разработать методику развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов школьной секции.
- 3) Проверить эффективность разработанной методики.
- 4) Разработать практические рекомендации по развитию скоростно-силовых способностей у детей 10-11 лет.

В процессе исследования проблемы нами были выбраны следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование скоростно-силовых способностей;
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость работы – разработанная методика развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов значительно повысит эффективность тренировочного процесса. Данные исследований внедрены в практику учебно-тренировочного процесса секции волейбола.

Задачи, поставленные в настоящем исследовании, реализовывались поэтапно.

На первом этапе (январь – февраль 2018 г.) был проведён анализ литературы по исследуемой проблеме, определялся комплекс методов исследования, а так же определены пути развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов в школьной секции.

На втором этапе (март – август 2018 г.) была разработана экспериментальная методика по развитию скоростно-силовых способностей волейболистов.

На третьем этапе (сентябрь 20018 – март 2019 г.) был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого определялась эффективность разработанной методики.

На четвертом этапе (март 2019 г.) были проведены обработка и анализ полученных результатов, сделаны выводы о проделанной работе. Закончено написание работы, её оформление.

В педагогическом эксперименте принимали участие школьники, занимающиеся в спортивной секции волейбола. Участники эксперимента были разделены на две группы по 12 человек в каждой.

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана методика развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов школьной секции с использованием специально разработанного комплекса упражнений на скорость, силу и прыгучесть.

Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Дозировали нагрузку следующим образом:

Длительность одной серии от 30 секунд до 2-х минут

Интенсивность максимальная

Отдых между сериями от 1 до 3-х минут

Число повторений от 5 до 9.

Для развития скоростно-силовых качеств испытуемых экспериментальной группы использовались повторный и игровой методы.

В подготовительной части занятия осуществлялась подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части. В эту часть тренировки были включены разновидности ходьбы (на пятках, на носках, на внешних и внутренних сводах стопы, в приседе), передвижения в волейбольных стойках (высокой, средней), общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения.

Отличительной чертой экспериментальной методики являлось то, что в первой половине основной части тренировки для развития скоростно-силовых способностей использовались упражнения для развития скоростных способностей. Во второй половине основной части занятия проводились упражнения для развития силы и прыгучести. При этом чаще всего использовались разновидности повторного метода.

В заключительной части использовались упражнения на развитие гибкости (у «шведской стенки», на гимнастических матах, в парах), на восстановление дыхания, подводились итоги тренировки.

Ниже приведены комплексы упражнений, способствующие развитию прыгучести, а также скоростных и силовых способностей.

Общий объем упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей, составлял 20 минут. В каждое занятие включали 4-5 упражнений из разработанной нами методики.

До начала эксперимента было проведено предварительное обследование (результаты обследования занимающихся контрольной и экспериментальной группы представлены в табл 1).

Определялась достоверность различий между результатами, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Достоверными считались различия на 5% уровне значимости.

В процессе предварительного тестирования были получены результаты, характеризующие уровень развития скоростно-силовых способностей экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента. Результаты их отображены в таблицы 1.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	ЭГ	КГ
1.	Бег (5х6 м), с	12,0 (100%)	15,6 (70%)	15,5 (70,9 %)
2.	Прыжок в длину с места, см	185 (100%)	160 (86,4%)	162 (87,5%)
3.	Прыжок вверх с места, см	40 (100%)	25 (62,5%)	22 (52,5%)
4.	Метание н/мяча – сидя, м (1 кг).	5,8 (100%)	4,5 (77,5%)	3,8 (65,5%)
5.	Метание н/мяча – стоя, м (1 кг).	11,0 (100%)	7,25 (65,9 %)	7,4 (67,2 %)

Как видно из таблицы 1, достоверных различий не обнаружено между показателями предварительного тестирования, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Данный факт свидетельствует о том, что до начала формирующей части эксперимента группы были однородны.

В таблице 2 мы можем наблюдать динамику показателей физической подготовленности до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

В таблице 2 мы можем наблюдать динамику показателей физической подготовленности до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

В следующем тесте «бег (5х6 м)», мы так же наблюдаем, что испытуемые экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1 секунду, а контрольной на 0,6 секунды.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	Группы			
			ЭГ		КГ	
			До	После	До	После
			P		<0,05	>0,05
1.	Бег (5х6 м), с	12,0 (100%)	15,6 (70%)	14,6 (78,4%)	15,5 (70,9 %)	14,9 (75,9%)
			P		<0,05	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	185 (100%)	160 (86,4%)	172 (92,9%)	162 (87,5%)	164 (88,2%)
			P		<0,05	>0,05
3.	Прыжок вверх с места, см	40 (100%)	25 (62,5%)	34 (88%)	22 (52,5%)	25 (62,5%)
			P		<0,05	>0,05
4.	Бросок н/мяча – сидя, м (1 кг)	5,8 (100%)	4,5 (77,5%)	5,6 (97,9%)	3,8 (65,5%)	4,3 (74,1%)
			P		<0,05	>0,05
5.	Бросок н/мяча – стоя, м (1 кг)	11,0 (100%)	7,25 (65,9 %)	10,3 (93,6%)	7,4 (67,2 %)	8,6 (78,1%)
			P		<0,05	>0,05

В тесте «прыжок в длину» юные волейболисты улучшили свои показатели на 6,5 %, а в контрольной на 0,7 %; в прыжке вверх в экспериментальной группе показатели увеличились на 25,5%, тогда как в контрольной на 10%; В броске набивного мяча сидя результаты экспериментальной группы составили 20,4%, а контрольной 8,6%; в тесте «бросок набивного мяча стоя» испытуемые экспериментальной группы улучшили показатели на 30,7%, контрольной – 10,9%. У испытуемых экспериментальной группы выявлены достоверные изменения со степенью достоверности $P < 0,05$, а в контрольной группе достоверных изменений не выявлено ($P > 0,05$).

Испытуемые экспериментальной группы приблизились к нормативам программы ДЮСШ 1-го года обучения, тогда как юные волейболисты контрольной группы улучшили свои результаты, но значительно отстают от нормативов примерной программы ДСШ по волейболу.

Можно сделать вывод, что в показателях физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы имели более высокий прирост результатов

относительно результатов юных волейболистов контрольной группы. У испытуемых экспериментальной группы во всех тестах выявлены достоверные изменения со степенью достоверности $P < 0,05$, а в контрольной группе достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Таким образом, в результате анализа педагогического эксперимента мы обнаружили, что результаты повысились за счёт того, что на занятиях в экспериментальной группе применялась разработанная нами специальная методика по развитию скоростно-силовых способностей у юных волейболистов в школьной секции. Поэтому, можно констатировать, что разработанная и апробированная методика прошла успешно испытания и оказалась эффективной.

Выводы:

1. Успех в спортивной деятельности, юных волейболистов напрямую связан с их физической подготовленностью, которая играет важную роль, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Результаты исходных тестирований показали недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей у юных волейболистов, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Относительно нормативных требований программы ДЮСШ по волейболу у юных волейболистов 1-го года обучения, уровень физической подготовленности к началу педагогического эксперимента был очень низкий и составлял, примерно на 10 – 20 %, ниже среднего требуемых программой ДЮСШ.

3. Проанализировав, результаты исходного тестирования, и сравнив их с показателями итогового тестирования, мы обнаружили, что улучшения результатов по развитию скоростно-силовых способностей за семь месяцев тренировочных занятий признано статистически достоверным во всех тестах в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе тоже произошел прирост показателей, однако достоверных различий не обнаружено.

4. Самый высокий прирост в экспериментальной группе мы обнаружили, в тесте метание н/мяча стоя на 30,7%, а в прыжке вверх на 25,5%, наименьший прирост результата был в тестах: бег 5х6 м – 7,6 %; прыжок в длину с места – 6,5 %. Это свидетельствует о том, что внедрение разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы повысил уровень физической подготовленности у испытуемых.

5. Результаты педагогического эксперимента позволили нам утверждать, что разработанная нами методика по развитию скоростно-силовых качеств у юных

волейболистов 10-11 лет школьной секции волейбола оказала положительный результат на испытуемых экспериментальной группы и оказалась эффективной.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. – 193 с.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др. - М. ; Издательский центр «Академия», 2002.- С. 144-195
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. [Текст] / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 2009. - 336 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СЕГМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Горпинка М.И. Вигилянтова Т.А., Красникова Т.Д. Рашевская Т.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр Белгородского района Белгородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» Россия, г. Валуйки

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ по зимним видам спорта» Россия, г.Белгород

Аннотация. По мере развития ребенка любого возрастного периода происходит два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка стремительно развивается, поэтому в этом периоде соотношение между процессами складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Ключевые слова: комплекс ГТО, двигательная активность, школьники, здоровье, физические качества.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех возрастных этапах. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» предполагает повышение двигательной активности подрастающего поколения. Формирование у школьников установок на здоровый образ жизни приобретает актуальный характер, так